



CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA
DI MILANO



NORDIC WALKING

Parco Europa di Arese

Via S. Allende
(angolo Via A.Moro)

Il nordic walking è un'attività sportiva alla portata di tutti. Si tratta di una camminata all'aria aperta praticata con degli appositi bastoncini che, se eseguita in modo corretto, permette l'utilizzo di circa l'85 - 90% dei muscoli del corpo. Tra i tanti vantaggi, il nordic walking è un ottimo allenamento cardiocircolatorio, riduce i fattori di stress e depressione, fa perdere peso, migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e migliora la postura.

PRIMO CORSO: 8 • 15 • 22 aprile 2017
SECONDO CORSO: 6 • 13 • 20 maggio 2017

DOCENTE

Enrico Raimondi,
istruttore della scuola
Italiana Nordic Walking

QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota assicurativa
è pari a **15 euro**

OGNI CORSO PREVEDE

3 lezioni da 2 h e 40 min circa
Si praticherà attività di cammino su percorso sterrato alternato a delle parti teoriche e dimostrative.

COSA SERVE SAPERE

Gli appositi bastoncini verranno dati in uso gratuito per tutta la durata del corso.

Abbigliamento comodo scarpe da corsa o da ginnastica.
K way in caso di pioggia.

RITROVO

ore 9.00 presso:

Parco Europa di Arese
via S. Allende (ang. via A.Moro)

Salvo condizioni proibitive, le date delle lezioni non subiranno variazioni.

PER ISCRIVERSI:

Enrico Raimondi
339 2614609
raimondi.enr@tiscali.it

LASCIATE A CASA I PENSIERI E CONCENTRATEVI SU VOI STESSI