

APRILE

CORSO BASE DI NORDIC WALKING

Questa disciplina è nata nei Paesi Scandinavi come allenamento estivo per gli atleti di sci di fondo. Il Nordic Walking è stato sviluppato per **coinvolgere quasi tutta la muscolatura corporea**, aumentando il consumo energetico (e quindi il dimagrimento) ed anche per questo fungendo da **ottimo fitness e vero allenamento cardio-muscolare!** Inoltre **scioglie le contrazioni**, contribuendo ad una **miglior postura**, **ritarda il processo d'invecchiamento** e **rinforza il sistema immunitario**. Il bastoncino infatti è usato per spingere, e non come appoggio. Non è quello da trekking o da passeggiata in montagna: ha un guantino apposito per non perderlo nella spinta e nel recupero

CORSO BASE DI NORDIC DUE LEZIONI DALLE ORE 18.20 ALLE ORE 20.20

LUNEDI' 1° APRILE-MERCOLEDI' 3 APRILE

**Ritrovo presso il PARCO PEDONALE di Via Volturno
Parcheggio di difronte la Asilo Nido Gelsomino**

Via Sanremo, 2/A

**TICKET USCITA AI BOSCHI DI CARREGA
(PROGRAMMA E DATA DA DEFINIRE)**

PROGRAMMA

Teoria- recupero camminata naturale e postura, tecnica base dell'uso dei bastoncini e perfezionamento, tecniche di respirazione e straching finale -tecniche di salita e discesa e tecniche avanzate.

Le lezioni saranno tenute dall'istruttore

PATRIZIA cell. 339/2792580

parmachecammina2016@gmail.com
www.parmachecammina.com

Costo del corso comprensivo 70.00 comprende **tessera associativa+ noleggio bastoncini+diploma di partecipazione , TICKET per uscita in collina** dove approfondiremo la tecnica di discesa e salita (è prevista una lezione di recupero) **pagamento all'atto dell'iscrizione e certificato medico**. Il corso si attiverà con un **minimo di 5 adesioni** e per motivi organizzativi, dovranno pervenire **almeno una settimana prima dell'attivazione del corso**.

INFO E ISCRIZIONI: presso segreteria CSI LUCIA-DANIELA tel. 0521/281226-289870

**A.S.D.
PARMACHECAMMINA
NORDIC WALKING**

