

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

**A) SABATO 6 APRILE E SABATO 13 APRILE
DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 11.00**

O

**B) SABATO 6 APRILE E SABATO 13 APRILE
DALLE ORE 17.30 ALLE ORE 18.00**

+

**TICKET LEZIONE USCITA PRATICA IN COLLINA
(PROGRAMMA E DATA DA DEFINIRE)**

Ritrovo presso il PARCO PEDONALE

Via Sanremo, 2/A

Parcheggio di fronte l'Asilo Nido Gelsomino

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 BARETTI

Costo complessivo del corso **70 €** (di cui **50 €** che comprende **N° 2 lezioni + N° 1 TICKET Uscita in collina (3 ore)+ noleggio bastoncini + diploma partecipazione e 20 € tessera associativa 2024**). E' prevista una lezione di recupero, da concordare.

Si richiede all'atto dell'iscrizione l'acconto di 20 €, contestualmente al modulo dell'iscrizione allegato e saldo entro l'inizio del corso .

Il corso si attiverà con un **minimo di 5 adesioni** e per motivi organizzativi, dovranno pervenire **entro il 15 MARZO** .

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

