

# GENNAIO

## 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

**1° CORSO BASI DI NORDIC WALKING DUE LEZIONI DALLE ORE 18.45 ALLE ORE 20.00  
MARTEDI' 28 SETTEMBRE-GIOVEDI' 30 SETTEMBRE**

**Ritrovo presso il PARCO PEDONALE di Via Volturno  
Parcheggio di fronte l'Asilo Nido Gelsomino**

**Via Sanremo, 2/A  
PROGRAMMA**

**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](mailto:parmachecammina2016@gmail.com)  
[www.parmachecammina.com](http://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: PATRIZIA CELL. 339.2792580**

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

