

Scuola Italiana Nordic Walking



Cos'è il NORDIC WALKING

Facile, poco costoso e divertente! All'aria aperta, fa bene al cuore e circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa. E', invece, il **Nordic Walking**, nuovo metodo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre agli appassionati di fitness un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo. Consiste in una camminata con i bastoncini. Ma attenzione! Molti di noi hanno già camminato con i bastoncini, ma vi possiamo assicurare che il **Nordic Walking** è un sistema totalmente differente in quanto il bastoncino è usato per spingere e non come appoggio. Non bisogna pensare che si va più veloci o si faccia meno fatica perché il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa. Nel contempo migliora la forma fisica.

Cammina con noi...I NOSTRI APPUNTAMENTI PER L'ESTATE 2016:

Lunedì	RICCIONE	Ponte Marano ore 19:30 ELENA Battarra 338 4406094
Martedì	PARCO SAN BARTOLO	Davanti al vivaio di Case Badioli ore 19:00 ALBERTO 334 6657941
Lunedì, mercoledì e venerdì mattina	MISANO	Ritrovo al Village Portoverde Ore 7:00 CRISTINA 333 9375164
Mercoledì	RICCIONE	Ponte Marano ore 20:30 ELENA Battarra 338 4406094
Giovedì	MISANO	Ritrovo al Village Portoverde Ore 19:00 ALBERTO 334 6657941
Martedì e giovedì sera	MISANO	Ritrovo al Village Portoverde Ore 20:00 SAUL 333 8579387 DADO 333 3641759
Sabato	PARCO SAN BARTOLO	Da definire

Eventi, diversi allenamenti o variazioni al programma verranno pubblicati sulla nostra pagina
[FaceBook](#)



NORDIC WALKING e MTB Valle del Conca e Riviera di Rimini
info: valledelconca.nw.mtb@gmail.com

Ci trovate a Potoverde di Misano Adriatico Via Litoranea Sud
Area ex Bateck Ranch

