



Il Nordic Walking è una nuova attività fisica completa e armoniosa per migliorare il modo di muoversi e il proprio benessere. Consiste nell'inserire l'utilizzo attivo di specifici bastoncini senza modificare il modo naturale di muoversi, in pratica trasforma una semplice camminata in una efficace forma di attività motoria per migliorare la condizione fisica, per bruciare calorie e per rinforzare e tonificare la muscolatura di tutto il corpo.

Si arriva a consumare fino al 50% in più rispetto alla camminata normale ma senza percepire fatica perchè il lavoro viene distribuito su tutto il corpo, in più si diminuisce il carico alle articolazioni inferiori, migliora la postura, favorendo la stabilità centrale del corpo utilizzando attivamente i muscoli del dorso e dell'addome.



Associazione Nordic Walking Italia

- per tutti
- ovunque
- in ogni stagione

Istruttore certificato Enrica Carena, tiene corsi sia individuali sia di gruppo.

Il corso prevede lezione base, tecnica 1 e tecnica 2, suddivise in due lezioni di 2 ore ciascuno, al termine delle quali si acquisisce il diploma ed il titolo di "Nordic Walker", che consente di partecipare a tutte le uscite, allenamenti, escursioni all'insegna del NW, sia in Italia sia all'estero.

