

# “Domeniche senz'auto”

Modena -Domenica 13 Gennaio 2013

Ore **10** parco **NOVI SAD**



## “NORDIC WALKING PER TUTTI”

passeggiata per conoscere la tecnica della camminata NW

### cos'è il Nordic Walking ?

Il **Nordic Walking** consiste nel camminare con bastoncini appositamente studiati per questa attività. Il **Nordic Walking** offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla propria preparazione. Il **Nordic Walking** è divertente, rilassante e poco costoso.

### programma

- ore **10** ritrovo partecipanti – presentazione e consegna bastoncini
- ore **10.15** concetti generali ed approccio al Nordic Walking
- ore **10.45** camminata Nordic Walking nel parco
- ore **11.30** stretching e saluti

- Ritrovo: zona parco **Novi sad** (c/o ingresso palamolza –palazzetto dello sport
- Partecipazione **gratuita**, (max partecipanti n°25 per motivi organizzativi) occorre però dare la propria adesione a **Uisp Modena/ area nordic Walking Entro venerdì 11/1 ore 12** comunicando il proprio nominativo e la propria altezza (ci serve per preparare i bastoncini da NW ) tramite mail ad [attivita@uispmo.it](mailto:attivita@uispmo.it) e/o caricando il modulo apposito.