



CORSO **GRATUITO** DI

NORDIC WALKING

(camminata nordica)

Domenica 1 Agosto 2010

Serramazzoni

Il corso consisterà in tre lezioni (**base, tecnica 1, tecnica 2**).

Le lezioni di **base e tecnica 1** si svolgeranno Domenica dalle ore 9.00 alle 12.00 con ritrovo davanti al Municipio e spostamento sul luogo di lezione.

La lezione di **tecnica 2 con escursione** lungo i Percorsi "Serra e Dintorni" si terrà domenica pomeriggio dalle ore 14,30 alle 18.30 con ritrovo davanti al municipio, spostamento sul luogo di lezione ed escursione.

A seguire esame pratico e consegna dei diplomi di **Nordic Walker**.

L'Associazione Faeto 1000 metterà a disposizione l'attrezzatura tecnica necessaria. La partecipazione al corso necessita del tesseramento annuale all'Associazione stessa al costo di € 25,00 comprensiva di: tessera annuale Faeto 1000 e Uisp (elenco convenzioni ed agevolazioni sul sito www.uispmodena.it) assicurazione delle discipline sportive NORDIC WALKING, ORIENTEERING, TREKKING ED ESCURSIONISMO, MOUNTAIN BIKE, PATTINAGGIO, GINNASTICA E FITNESS, SCI ALPINO e SCI NORDICO e possibilità di partecipare a tutte le altre iniziative inserite nel programma annuale.

Prenotazione obbligatoria presso ProLoco **entro martedì 27 luglio 2010**.

CHE COS'È IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un'attività fisica completa, che consiste nel camminare (e anche nel correre, saltare, fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati. Offre un modo naturale, sicuro e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. Può essere una soluzione efficace anche per



prevenire patologie, evitare e curare l'obesità, migliorare la postura in modo duraturo.

Uno dei suoi principi fondamentali è che le abilità imparate durante la pratica del Nordic Walking devono essere trasferibili alla vita di tutti i giorni. L'obiettivo è muoversi meglio e camminare ogni giorno in maniera corretta (anche senza bastoni), controllare meglio i propri movimenti, conoscere meglio il proprio corpo, migliorare la postura,

tonificare tutti i distretti *muscolari*. Nel Nordic Walking si utilizza circa 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta. Ha inoltre il non trascurabile vantaggio di essere poco costoso.

ASSOCIAZIONE FAETO 1000 MULTISPORT

C/o Punto Informativo Serramazzoni

Piazza Tasso n° 7 - 41028 Serramazzoni (MO) - Tel. e Fax 0536/952310

Cf. 92006660366 e-mail: puntoinfoserra@libero.it