

- È una camminata che coinvolge, oltre agli arti inferiori, anche la parte superiore del corpo tramite l'impiego dei bastoncini.
- Si pratica all'aria aperta, in città, nei parchi, al mare, in montagna
- È adatta a tutti e per tutte le età per un sano stile di vita.
- È di facile apprendimento

I BENEFICI

Il coinvolgimento forzato della muscolatura genera effetti superiori a quanto ottenibile con una normale camminata come ad esempio:

- maggior consumo di calorie facilitando la perdita di peso
- tonifica glutei e addominali
- aumento generalizzato della forza e resistenza nei muscoli principali e nel tronco superiore
- migliora la postura, la mobilità, la flessibilità delle articolazioni e della colonna vertebrale
- significativo miglioramento dell'attività cardiaca, della circolazione sanguinea ed efficienza nell'apporto di ossigeno
- stimola la coordinazione motoria
- migliora equilibrio e stabilità
- significativo alleggerimento degli sforzi su anca, ginocchio e caviglie
- riduce i fattori di stress e depressione



**NON SOLO ATTIVITÀ FISICA MA ANCHE
PIACEVOLI ESCURSIONI**





corso di Nordic Walking

Serata di presentazione venerdì 13 settembre 2019 h 21.00
sede Gruppo Camosci via Santino Denova, 42 Seregno

lezioni: sabato 28/9 5-12-19/10 ore 14.30 a Giussano (laghetto)
in gruppi di 8/10 persone con maestri di Nordic Walking.

I corsi sono aperti a tutti, dal neofita a chi vuole perfezionare la propria tecnica.



Gruppo Camosci - Seregno

info@gruppocamosci.it

www.gruppocamosci.it

339-5496545