



Nordic Walking

È una tecnica di camminata (Camminata Nordica) che coinvolge attivamente anche la parte alta del corpo grazie all'uso corretto dei bastoncini. Questo implica un utilizzo maggiore della muscolatura delle braccia e spalle, ed un rafforzamento della muscolatura posturale del tronco. Complessivamente sono attivati oltre 600 muscoli del nostro corpo. È una disciplina sportiva da praticare all'aria aperta, un allenamento a basso impatto che enfatizza la coordinazione e l'equilibrio. Un allenamento dolce che sviluppa in modo armonico: resistenza e forza.

Serata di presentazione al Corso

Venerdì **21 aprile 2017** ore 21.00

presso Gruppo Camosci Via Santino Denova, 42 Seregno (MB)

Lezioni: **sabato 06-13-20-27 maggio a Giussano** (laghetto)

in gruppi di 8/10 persone seguiti da maestri della Nordic Walking Academy.

Una lezione si svolgerà su percorso di montagna

I corsi sono rivolti a tutti: dal neofita a chi vuole perfezionare la propria tecnica

Altre attività del nostro Gruppo

- Escursioni in montagna
- Sci fondo amatoriale e agonistico
- CAS-FISI Centro Avv.to allo Sport
- Corsa in montagna
- Ginnastica per adulti



gruppocamosci.it info@gruppocamosci.it
Via Santino Denova, 42 Seregno (MB)
Pino 339-5496545



Scuola Nordic Walking Seregno



nordicwalkingacademy.it