

DA VENERDI' 15 A DOMENICA 17 LUGLIO 2011



CORSO BASE DI NORDIC WALKING

la camminata con l'ausilio dei bastoncini appositamente studiati per questa sana e divertente disciplina sportiva adatta a tutti e per tutte le età.

Il corso svilupperà il seguente programma:

VENERDI' 15 LUGLIO - Sala Consiliare del Municipio di Sorico - ore serali
presentazione del Corso con proiezione di filmato esplicativo;

SABATO 16 LUGLIO - mattina e pomeriggio le prime 2 lezioni;

DOMENICA 17 LUGLIO - mattina e pomeriggio 3° e 4° lezione.



Le lezioni si terranno sul bellissimo lungo lago di Sorico dove si apprenderanno le tecniche basi della camminata nordica; il tutto inframmezzato da esercizi di mobilità, tonificazione e stretching.

Perché fare Nordic Walking ???? Semplice !!!

*Incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo;
Allena forza, resistenza, mobilità e coordinazione;
Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca;
Riduce la sensazione di affaticamento.*



Trattandosi di una disciplina più intensa della tradizionale camminata e più "leggera" della corsa, garantisce il corretto funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio, fa bruciare grassi, rafforza le articolazioni e il tono muscolare.

Le iscrizioni si ricevono entro mercoledì 13 luglio.

Per informazioni e costi: FREDIANO 335 5945329; GIANPAOLO 338 4717186.

L'associazione PEDALEGGIANDO non si assume responsabilità per incidenti o danni a persone o cose che si verificassero prima, durante o dopo la manifestazione.



PEDALEGGIANDO cicloturismo (...e non solo) in Altolario

Percorsi, idee e materiale per gite in bici, a piedi e in barca sull'alto lago di Como
Via V. Emanuele n. 41/A 22010 SORICO (CO) www.pedaleggiando.it

N.B: Il corso verrà ripetuto nel week end 14/16 ottobre 2011