Corso Nordic Walking

La Sottosezione di Montaquila – V.d.V. informa che organizza un corso di Nordic Walking curato e diretto dall'istruttore per la Scuola Italiana di N. W. Simone Barletta. Il corso è completo per poter assimilare con la dovuta attenzione tutte le componenti del Nordic Walking ed i suoi benefici. Il corso prevede 2 lezioni da 1,5 ore a settimana per un totale di 6 incontri. Al termine del corso si farà un'uscita per mettere in pratica la tecnica del N. W. e verrà consegnato l'Attestato di Partecipazione. Il costo del corso è di € 60,00 a persona, € 50,00 per i soci CAI, ed è comprensivo del noleggio dei bastoncini, necessari per la pratica della disciplina. Sono state previste alcune lezioni dimostrative per meglio dettagliare il corso. In stessa sede, per chi avrà aderito, sarannno calendarizzati gli incontri in base alla propria disponibilità. Per ogni lezione sono ammessi massimo otto partecipanti. Le lezioni precorso si terranno nei locali del Casello Idraulico di Ripaspaccata (Roccaravindola, Montaquila) nei giorni di lunedì 24 e venerdì 28 novembre nelle seguenti fasce orarie: 17:00, 18:00, 19:00. Al fine di una buona organizzazione delle lezioni si prega, chi volesse partecipare, di comunicare la propria adesione tramite e-mail all'indirizzo eventiecorsi@caimontaquila.it specificando data e orario preferito entro giovedì 20 novembre. E' consigliabile abbigliamento sportivo (+ giacca a vento, cappello e guanti per le lezioni all'aperto) e scarpe basse tipo running. Gli appositi bastoncini da Nordic Walking saranno forniti gratuitamente per tutta la durata delle lezioni.

Cos'è il Nordic Walking

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa. E' invece il Nordic Walking, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

I Benefici

Con una corretta tecnica si possono facilmente ottenere enormi benefici:

1. fa perdere peso, si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400 Kcal/h rispetto alle 240 - 280 del semplice camminare);

2. è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura, è quindi un allenamento per tutto il corpo;

3. migliorare la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;

4. migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena;

5. migliora la capacità aerobica;

6. grazie all'uso dei bastoncini si riducono le sollecitazioni sulle articolazioni in particolare su ginocchia, caviglie e sulla schiena: è per questo, particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni.

7. aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria;

8. è un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione.

Per migliaia di italiani il nordic walking è diventato oramai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura cogliendone i continui segnali che essa ci manda, ma soprattutto è diventato un viaggio dentro se stessi per ritrovarsi lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza.

Facile e alla portata di tutti

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assoluto e alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il nordic walking, infatti lo si può praticare in montagna, al mare, nelle città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età sia per benessere e fitness ma anche per sport.

Bastano un abbigliamento sportivo e due bastoncini, appositamente studiati per ottenere il massimo dei benefici.

I nostri Istruttori

Per apprendere il Nordic Walking potete rivolgervi agli istruttori certificati della Scuola Italiana Nordic Walking che sono garanzia di professionalità e competenza.

Le emozioni che ti regala il nordic walking sono vere e profonde e i nostri istruttori, con la loro preparazione, non solo vi insegneranno la tecnica ma soprattutto vi faranno ritornare a casa con il sorriso.

Cerca sul nostro sito l'istruttore più vicino a te!

"non si vive per fare sport
ma si fa sport per vivere meglio"

con questa filosofia la Scuola Italiana Nordic Walking arriva al CUORE di tutti.

DIVENTA UN NOSTRO ISTRUTTORE
Hai passione per lo sport e per il nordic walking?
Partecipa ai nostri corsi e diventa un istruttore della Scuola Italiana Nordic Walking.
Con noi NON SARAI SOLO UN NUMERO

Inoltre la Scuola Italiana Nordic Walking è anche:

NORDIC WALKING TIME
il portale italiano del nordic walking seguito da oltre 100.000 visitatori l'anno dove trovi news, recensioni, eventi, appuntamenti e curiosità sul mondo del nordic walking.

clicca su **www.nordicwalkingtime.it**

BRAIN WALKING - la Formazione Attiva
"I manager di grandi aziende svolgono la formazione con il BRAIN WALKING dove il camminare con i bastoncini attiva la mente, porta a sviluppare creatività e raggiungere obiettivi".

clicca su **www.brainwalking.it**

www.scuolaitaliananordicwalking.it