



Scuola di Nordic & Fit Walking

NORDIC WALKING RIVOLI & VALSUSA asd



Il Nordic Walking

(Camminata Nordica)

E' uno sport che deriva dallo sci di fondo, (era l'allenamento estivo degli atleti di sci di fondo).

Nasce in Finlandia a metà degli anni ottanta mentre dai primi anni novanta si propaga largamente a livello mondiale

(oltre 15 milioni di praticanti in oltre 50 paesi).

Si avvale dell'uso di bastoncini di diversi materiali, (alluminio, fibra, carbonio, ecc.)

che per mezzo di appositi laccioli assicurati al polso favoriscono il miglior movimento dei sistemi muscolo-articolari

(la corretta tecnica attiverà il 95% della muscolatura corporea)

senza dimenticare che per mezzo di essi si scarica la fatica degli arti inferiori anche del 50% ed aumenta il dispendio calorico fino ad un 60% in più della semplice camminata, ottimo quindi anche per dimagrire.

L'abbigliamento è quello usuale per la camminata e si pratica in tutti i periodi dell'anno.

il NORDIC WALKING si apprende tramite un corso di cinque lezioni da 1ora e 30' tenute da istruttori specializzati.

Per la durata del corso i bastoncini saranno forniti dall'istruttore

I corsi si terranno presso :
la sede di via Adamello 6 Rivoli

e
le sedi operative di:
Alpignano
Orbassano
Villarbasse

Saranno gestiti da:

Maurizio Bottallo

Istruttore di II° Livello Nordic Walking
Fit walking metodo Endas
certificato SNAQ Endas

Silvana Gorla

Istruttrice di I° Livello Nordic Walking
Fit walking metodo Endas
certificata SNAQ Endas

Carlo Francese

Istruttore di II° Livello Nordic Walking
Fit walking metodo Endas
certificato SNAQ Endas

per informazioni e prenotazioni lezioni corsi

www.nwr.v.it

pagina FB Nordic Walking Rivoli & Valsusa
Tel: rivolgersi ai nr° 349 592351 / 329 8336595
scrivere a : cfranceseb@gmail.com

Perchè Praticarlo?

- **TONIFICA I MUSCOLI**
- **RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO**
- **MIGLIORA L'AUTOSTIMA**
- **MIGLIORA L'EQUILIBRIO PSICOFISICO**
- **MIGLIORA IL SISTEMA CIRCOLATORIO**
- **FAVORISCE IL CONTATTO CON LA NATURA**
- **AIUTA A GESTIRE LO STRESS**
- **DIVERTE**
- **AIUTA A SOCIALIZZARE**
- **AUMENTA LA RESISTENZA**
- **SVILUPPA LA CREATIVITA'**
- **AIUTA A DIMAGRIRE**
- **RISULTA POSITIVO NEI SOGGETTI AFFETTI DA MORBO DI PARKINSON**
- **RISULTA POSITIVO NEI SOGGETTI AFFETTI DA DIABETE**
- **PUOI FARE DAI 6 AI 90 ANNI**

QUANDO SI PRATICA?

In Nordic walking, si pratica sempre e ovunque

Il Nordic Walking si divide in tre livelli

- 1° liv. Benessere (per tutti)
- 2° liv. Fitness (persone allenate)
- 3° liv. Sport (atleti)

Chi Può Praticarlo?

- Famiglie con bambini
- Persone anziane
- Adulti
- Sportivi

I BASTONCINI:



Scuola
di Nordic & Fit Walking

NORDIC WALKING RIVOLI & VALSUSA asd



Altre attività di NWR&V asd

- Camminata posturale
- Allenamenti Funzionali
- Preparazione Muscolare

I corsi e allenamenti saranno gestiti
Da un istruttore specializzato

Il Nordic walking è la miglior arma a nostra disposizione per vincere la battaglia alla sedentarietà e per avvicinare tutti alla pratica motoria-sportiva sana