



CORSO DI AVVICINAMENTO AL NORDIC WALKING

20 APRILE – 24 MAGGIO 2012

Il Circolo ricreativo propone un corso di avvicinamento alla disciplina del Nordic Walking per il periodo da aprile a maggio. Le lezioni saranno tenute da istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking. Il corso si sviluppa in **5 lezioni** di 1h e ½ nei giorni di **venerdì pomeriggio** dalle **ore 16:00** (orario poi gestibile con l'istruttore) presso l'accesso al "Bosco della città" sul Dosso di San Rocco a Trento.

Il **Nordic Walking** è una fantastica disciplina sportiva che si pratica all'aria aperta, un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness. E' l'esercizio perfetto per ottenere una semplice riduzione di peso senza affaticare le articolazioni.

Gli stessi appassionati della corsa scelgono il Nordic Walking in modo definitivo o anche temporaneo, per esempio quando hanno problemi alle articolazioni del ginocchio o delle anche oppure quando devono curare completamente un trauma.

Il Nordic Walking coinvolge attivamente le braccia nel movimento. Questo implica un aumento della muscolatura delle spalle e dei pettorali e un rafforzamento della muscolatura cervicale.

Con il Nordic Walking il carico sulle articolazioni dell'anca, del ginocchio e del piede viene diminuito.

Complessivamente si può affermare che il Nordic Walking è del 40% più efficace rispetto al walking tradizionale.

Il Nordic Walking allena tutti i muscoli importanti, in modo analogo allo sci di fondo. Braccia e spalle sono coinvolte attivamente rendendo l'esercizio più efficace. Inoltre è facile da praticare, un movimento naturale con ritmo.

QUOTA INTERO CORSO A SOCIO	euro 35,00
QUOTA CON PIU' DI 25 PARTECIPANTI	euro 31,50
QUOTA FAMILIARI <25 part./ >25 part.	euro 50,00/45,00
RAGAZZI fino al compimento dei 14 anni (accompagnati dai genitori)	gratis

Responsabile dell'attività: *Luca Pizzini cell. 3357705380*

Bastoncini eventualmente messi a disposizione per l'intero corso su prenotazione.

**Iscrizioni a partire da giovedì 08 marzo fino al 16 aprile 2012 presso la sede
IL CORSO SI EFFETTUERA' CON MINIMO 10 PARTECIPANTI**