UISP

sportpertutti

Comitato di Ciriè Settimo Chivasso

New Nordic Walking

Gruppo di Allenamento alla Camminata

www.newnordicwalking.it info@newnordicwalking.it

CORSO BASE di NORDIC WALKING

a Settimo Torinese

La recente letteratura scientifica afferma che il Nordic Walking esercita effetti benefici sulla frequenza del battito cardiaco a riposo, sulla pressione sanguigna, sulla capacità di movimento, sul massimo consumo di ossigeno e sulla qualità della Vita.

La pratica del Nordic Walking produce benessere ma richiede l'acquisizione della conoscenza del metodo attraverso uno specifico corso di avviamento a questa attività sportiva.

E' facile da praticare dopo aver imparato la tecnica di base.
E' poco costoso: bastoncini, scarpe e abiti per outdoor.
Si può fare in gruppo, in famiglia o singolarmente.
Si può praticare in tutte le stagioni.
Non necessita di strutture o percorsi dedicati.
E' adattabile a molte esigenze.

(esercizi sul posto con i bastoncini, stretching, salite-discese, passaggio di ostacoli, ecc.)

40,00 Euro/persona
4 LEZIONI con Istruttori Qualificati.
Comprensivo di ASSICURAZIONE
e utilizzo dell'attrezzatura necessaria.
Si richiede il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica

Il Gruppo di Allenamento New Nordic Walking, in collaborazione con la UISP Comitato di Ciriè Settimo Chivasso, promuove un corso di approccio alla pratica della Camminata Nordica (Nordic Walking) a prezzo agevolato. Il corso avrà inizio non appena saranno raggiunte dieci prenotazioni. **Contattateci oggi stesso in modo da poter prenotare il turno successivo!**

Grafica e stampa: www.tecnic-art.com