

LE FINALITÀ

L'ATTIVITÀ, SE SVOLTA
IN MANIERA CORRETTA,
PORTA A VISIBILI:



BENEFICI
sul sistema muscolare
tendineo



BENEFICI
sulle articolazioni



BENEFICI
sul sistema
cardio-circolatorio



BENEFICI
sul sistema nervoso

OGNI INCONTRO PREVEDE

- > RISCALDAMENTO
- > TECNICA BASE
DI NORDIC WALKING
- > STRETCHING

PER ULTERIORI
INFO SUI CORSI



VIOL ROSSELLA

ISTRUTTORE NORDIC WALKING
Scuola Nazionale di Formazione Sportiva



NORDIC WALKING



CORSO BASE
DI NORDIC WALKING
ALLENAMENTO
SPORTIVO
NORDIC WALKING
OLISTICO

.....
LA PRIMA PROVA È GRATUITA
.....



CHE COS'È IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un'attività sportiva completa che consiste nel camminare con l'utilizzo di bastoni specifici.

Attraverso il movimento alternato delle braccia viene coinvolta attivamente la quasi totalità della muscolatura del corpo, salvaguardando allo stesso tempo le articolazioni dalle eccessive sollecitazioni.

Questo si traduce in allenamento aerobico, ottimo per controllare il peso corporeo.

Il Nordic Walking rientra fra le attività definite dolci, che coinvolge sport e benessere, salute e movimento.

*se
vuoi farlo...
... fallo
bene!*

LA PRIMA PROVA
È GRATUITA

OBIETTIVI

*ovvero,
permette:*

Sviluppo di 4 capacità:

1. RESISTENZA/FORZA
2. COORDINAZIONE/CONTROLLO
3. FLESSIBILITÀ
4. MOBILITÀ

PERMETTE di acquisire consapevolezza nel rapporto tra sé e il corpo, migliorando la postura.

PERMETTE di perdere peso attraverso i movimenti attivi delle gambe, piede, braccia, mani, busto.

PERMETTE di potenziare, allungare e modellare la muscolatura in modo naturale.

PERMETTE di lubrificare i dischi intervertebrali della colonna, riducendone le problematiche, oltre a decontrarre i muscoli scapolo-omerale, riducendone le tensioni.

