

# PROWALKING LIVORNO

A.s.d Wellness Wizard

Organizza una

LEZIONE DIMOSTRATIVA di

# NORDIC WALKING

*Camminare con i bastoncini  
inseguendo le emozioni*

**18 FEBBRAIO 2012**

**dalle h. 15.15 alle h 17.00**

*sul Viale Antignano  
davanti allo Scoglio della Ballerina*

La lezione è aperta a tutti.... giovani, adulti e anziani  
per imparare una nuova camminata  
che può essere praticata in qualunque posto all'aria aperta...  
ottenendo

**NUMEROSI BENEFICI SULLA SALUTE**, in particolare:

- 1) fa perdere peso, si stima che faccia bruciare circa il 45% in più rispetto alla camminata normale (400 kcal/h rispetto alle 240-280 del semplice camminare)
- 2) è un movimento completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura, è quindi un allenamento per tutti il corpo
- 3) migliora la postura, la capacità aerobica, la flessibilità delle articolazioni e della colonna vertebrale, riduce o elimina i dolori alla schiena...
- 4) migliora il coordinamento motorio e tanti altri benefici.....

**VENITE A SCOPRIRE IL NORDIC WALKING !!!**

Quota di partecipazione : euro 8.00 (comprensiva di noleggio bastoncini)

Possibilità di tesserarsi a Prowalking Livorno e usufruire di vantaggi assicurativi e convenzioni

**PER INFO E ISCRIZIONI CONTATTARE :**

**Luca Cecchetto**

**Istruttore S.I.N.W Cell. 339 26 16 951**

**[www.nordicwalkinglivorno.it](http://www.nordicwalkinglivorno.it)**

