

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

