

## CORSO BASE DI NORDIC WALKING

# 13-20-27 settembre 2012

### Cos'è il NORDIC WALKING ?



Tradotto in italiano significa "*Camminata Nordica*". Il **Nordic Walking** è una disciplina sportiva nata anni fa in Finlandia che inizialmente veniva praticata da atleti dello sci di fondo durante la preparazione a secco, nel periodo estivo-autunnale. Successivamente venne perfezionata e sviluppata come vero e proprio esercizio di fitness. Il **Nordic Walking** è un sistema speciale di movimento che prevede l'uso dei bastoncini non come semplice punto di appoggio ma un sistema funzionale (uso dei bastoncini con funzione di spinta) che coinvolge la maggior parte della muscolatura fino ad ottenere così una serie di benefici a livello fisico e non solo. Il **Nordic Walking** è infatti una medicina naturale non solo per il corpo ma anche per la mente.

### IL CORSO BASE

Il corso base è rivolto ai principianti ed è strutturato in 3 lezioni pratiche da un'ora e mezza ciascuna. Gli allievi apprenderanno la completa tecnica del Nordic Walking, curando aspetti legati alla corretta postura del corpo, alla coordinazione motoria, alla funzionalità del piede, alla mobilizzazione della colonna vertebrale e alla tonificazione muscolare. Al termine del corso si farà una passeggiata per mettere subito in pratica la tecnica del N.W., verrà fatto un video della prova finale (da utilizzare esclusivamente per vedersi e migliorare la propria tecnica) e consegna dell'Attestato di Partecipazione.

**Il pacchetto corso base (minimo 2 iscritti ) è di euro 30,00 a partecipante**

**Il pacchetto corso base individuale è di euro 40**

In tutti i nostri corsi, verranno messi a disposizione degli allievi i bastoncini da Nordic Walking. Per partecipare a tutte le attività dell'Associazione Nordic Walking Livorno è prevista una quota associativa annuale di € 12,00 (fino al 31 dicembre 2012) o di € 20,00 (comprensiva fino al 31 dicembre 2013) che dà diritto alla assicurazione contro gli infortuni e usufruire delle convenzioni per i soci.

Ritrovo : ore 17.45 sul Viale Antignano (Scoglio della Ballerina) Per Iscrizioni:

- tramite il sito [www.nordicwalkinglivorno.it](http://www.nordicwalkinglivorno.it)

- telefonando al numero Cell **339-2616951** Direttore Tecnico Luca Cecchetto

**ASD Nordic Walking Livorno**

Via G. March, 20 57121 Livorno tel/fax 0586-89 65 15

C.F 92115820497 [info@nordicwalkinglivorno.it](mailto:info@nordicwalkinglivorno.it)