



CAMMINA CON NOI

CORSO BASE DI NORDIC WALKING AD AGRATE CONTURBIA
con il patrocinio del Comune di Agrate Conturbia



Il Nordic Walking è un'attività fisica dolce, adatta a tutti, ad ogni età, in ogni luogo e soprattutto è praticabile in ogni stagione.

*Camminare **CORRETTAMENTE** con i bastoncini ha effetti positivi e benefici sul nostro corpo e permette di utilizzare circa il 90% dei muscoli. E' utile sapere che il NORDIC WALKING :*

- *permette di tenere sotto controllo il peso e perdere i chili di troppo.*
- *tonifica e rafforza la muscolatura e migliora la postura e la coordinazione*
- *riduce le tensioni muscolari e migliora la flessibilità e la mobilità articolare*
- *contribuisce a tenere sotto controllo la pressione del sangue*
- *migliora il livello dei trigliceridi e colesterolo*
- *aiuta a combattere lo stress e la depressione*

Il Corso si svolgerà con il rivoluzionario Metodo Libertas dove imparare il Nordic Walking non è mai stato così

Facile, Divertente, Salutare, Economico
Lezione di prova il 16/06/2015 ore 19.00

CAMPO SPORTIVO DI AGRATE CONTURBIA

VI ASPETTIAMO NUMEROSI



istruttori certificati

