

Corso base di **NORDIC WALKING** 2010



Il **Nordic Walking** è la nuova disciplina sportiva che sta velocemente conquistando tutto il mondo. Dalla Finlandia (www.anwi.it), dov'è nato, all'Australia, dalla Cina agli Stati Uniti si contano in milioni i suoi praticanti. Il Nordic Walking consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoncini appositamente sviluppati per questo sport.

Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.

In più, è divertente, rilassante e poco costoso. Nel *Nordic Walking* si utilizza, quando si applica la tecnica corretta, circa 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta. Inoltre, a parità di ore di cammino, si consuma circa il 30% di calorie in più e si dimagrisce di più che a camminare o a correre.

IL CORSO

Programma:

- **domenica 10 gennaio**, zona Travalle e Calenzano (primi rudimenti del nordic walking)
- **sabato 17 gennaio**, zona delle tombe etrusche in Calvana a Prato (continua il corso e si visita la zona archeologica)
- **domenica 24 gennaio**, nei pressi del Monte Pietramarina (Montalbano)- si conclude il corso

Ritrovo del 17/01: uscita A1 casello Calenzano/Sesto Fiorentino, girare a destra in Via Pratese in direzione Calenzano-Prato. Dopo 200mt, alla rotonda, situata vicino a Carrefour, ritrovo presso il parcheggio alle ore 9.

Attrezzatura obbligatoria: scarpe basse per camminare – abbigliamento sportivo (possibilmente aderente) adeguato alla situazione climatica – bastoncini da Nordic Walking

Costo: € 50.00 (comprensivo di assicurazione e rilascio del diploma di **Nordic Walker** alla fine del corso)
+ € 10.00 per noleggio bastoncini da Nordic Walking (da ritirarsi presso Universo Sport), per un totale di **€ 60,00**

Il corso è tenuto da **Gianfranco Bracci (Istruttore ANWI e Guida Ambientale Escursionistica autorizzata)**.

INFO: gbracci@hotmail.com - 339/1181536