

Il Centro Parco LA SFORZESCA, in collaborazione con



Con il patrocinio di



Sviluppo Sostenibile:
tutela della biodiversità e dell'ambiente,
qualità della vita



Nordic Walking ...a lezione nel Parco

**DOMENICA 24 MARZO 2019 ore 14,30 presso
Centro Parco LA SFORZESCA
Via dei Ronchi, 5 – fraz. Sforzesca - VIGEVANO**

*Relatori: Davide Facchini istruttore nazionale e maestro Sinw
Monica De Giorgi istruttrice nazionale Sinw*

NORDIC WALKING

Per trasformare in un "efficace" esercizio fisico il cammino (il gesto motorio più congeniale all'uomo) (Uno "stile" che cambia la vita) è una disciplina sportiva chiamata Nordic Walking, scoperta anche in Italia per i suoi molteplici benefici. Si tratta, di una semplice camminata con l'ausilio di bastoncini, che rende "attiva" (tramite la spinta delle braccia) anche la parte muscolare superiore del corpo.

LA GIUSTA TECNICA PERMETTE DI:

- Un consumo energetico superiore del 20–30% rispetto alla camminata senza bastoncini.
- Attua a livello metabolico la "lipolisi", meccanismo per cui si attinge e si bruciano i grassi.
- Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della muscolatura (oltre 600 muscoli).
- Incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: **resistenza, forza, mobilità, coordinazione.**
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale).
- Rinforza il sistema immunitario.
- Facilita l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress.
- Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale.

**LEZIONE PRATICA E
PASSEGGIATA NEL BOSCO
PRESSO IL CENTRO PARCO
"LA SFORZESCA"
CONTRIBUTO € 5,00
DOMENICA 24 MARZO 2019
- ORE 14,30 RITROVO
- ORE 15,30 PARTENZA verso i
Boschi località Ronchi
- ORE 17,00 TERMINE
ATTIVITA'
Per Informazioni: 3389737677
Web Site: www.studioemys.it
email: info@studioemys.it**