



CORSO DI NORDIC WALKING

La camminata nordica è un tipo di attività fisica che si pratica utilizzando bastoni simili a quelli dello sci di fondo. Rispetto alla normale camminata, questa richiede l'applicazione di una forza ai bastoni ad ogni passo. Ciò implica l'uso dell'intero corpo e determina il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace: dorsali, tricipiti, spalle, addominali, bicipiti e spinali, assente nella normale camminata. Comporta anche un miglioramento di equilibrio e stabilità, alleggerimento significativo degli sforzi su anca, ginocchio e caviglie; riduzione degli sforzi sulla struttura ossea; consumo di maggiore quantità di calorie rispetto alla camminata normale.

17 SETTEMBRE 2019

PRESENTAZIONE CORSO SEDE 50&Più

CORSO INFRASETTIMANALE

Mercoledì 25 settembre ore 18.30 - 20.00

Venerdì 27 settembre ore 18.30 - 20.00

Minimo partecipanti 10

Il Materiale (bastoncini da nordic walking) sono forniti dal conduttore del corso

COSTO PER LEZIONE

CORSO COMPLETO PER SOCI 50&Più € 40

Il costo per i non soci sarà di € **80** compreso l'iscrizione
come socio di 50&Più per un anno

Per ulteriori informazioni rivolgersi presso la Segreteria 50&Più di Parma

Via Abbeveratoia 63/A - Tel. 0521.944278

oppure a Franca Crescini Tel. 0521.963888 - Cell. 335 6099095

