



# 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

