

Corso di



Nordic Walking

10 - 11 - 12 giugno - Montorio al Vomano

Che tu sia sportivo o no prova il Nordic Walking

Tutti possono farlo è un altro modo per fare sport all'aria aperta

da solo o in compagnia ovunque;
in spiaggia, nei giardini delle città, nelle aree parco,
in collina, in montagna e tutto l'anno.

Per partecipare serve solo un abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica o da running,

i bastoncini saranno messi a disposizione gratuitamente dal l'istruttore durante il periodo del corso

lunedì 10, martedì 11 e mercoledì 12 giugno dalle ore 15,00 alle 18,00

iscrizione da pagare il 7 giugno all'istruttore in un incontro presso il bar coccia d'argento tra le 14,30 e le 15,30

Info costi - Guido:

cell. (+39) 339 3229964



20 benefici del camminare

- 1 - Aiuta a perdere peso
- 2 - Può farlo chiunque
- 3 - Non richiede un equipaggiamento specifico
- 4 - E' il modo più semplice per tenersi in forma
- 5 - Riduce i sintomi dell'ansia e della depressione
- 6 - E' un esercizio a basso impatto
- 7 - Riduce il colesterolo cattivo
- 8 - Alza il colesterolo buono
- 9 - Abbassa la pressione sanguigna
- 10 - Riduce il rischio di alcune tipologie di cancro
- 11 - Aiuta a tenere sotto controllo i valori del diabete
- 12 - Migliora l'umore
- 13 - Rafforza le ossa
- 14 - Riduce il rischio d'infarto
- 15 - Abbassa le possibilità di infortuni
- 16 - Riduce lo stress
- 17 - Riduce il rischio di malattie cardiache
- 18 - Non è un'attività a pagamento
- 19 - Tiene in forma
- 20 - Mantiene tonico il tessuto muscolare

