

in collaborazione con il Bar "Al Canevone" si propone...

N
O
R
D
I
C

W
A
L
K
I
N
G

Il **NORDIC WALKING** è per eccellenza, tra gli "Sport Nordici", l'**Attività, più facile, di basso costo, a più basso impatto psico-fisico, praticabile ovunque ed adatto a tutti ed a qualsiasi età ...**

La Polisportiva Dilettantistica SPORTILive di Lainate, presenta l'attività sportiva rivolta soprattutto a chi ricerca uno Sport che unisca contemporaneamente **il Fitness il Relax ed il Benessere Psicofisico.**



L'esercizio corretto con l'uso consapevole dei Bastoncini, garantisce anche un miglioramento della qualità della vita in chi lo pratica.

Infatti del "sano movimento con il **NORDIC WALKING**", facile e di bassissimo costo, si ritrova velocemente "l'**equilibrio tra Corpo e Mente**" ottenendo numerosi effetti benefici, quali: cardiovascolare, cardiorespiratorio, posturali, tonificazione.

Grazie al coinvolgimento della "parte alta del Corpo", si ha un'attivazione muscolare fino all'85% dei muscoli del proprio corpo; con conseguente notevole consumo energetico, sino al 45% superiore rispetto alla "camminata senza bastoni".

E' una attività indicata e ricercata soprattutto dalle donne, da chi ha problemi di peso o da chi desidera fare della ginnastica tonificante e posturale, e da tutti coloro che desiderano un contatto diretto con l'ambiente esterno.

E perchè no!! Per cercare di arrivare pronti alla "PROVA COSTUME" dell'imminente Estate...



30 Aprile 2011 alle ore 17.00, Presentazione dell'Attività e Corso presso il "**Bar AL CANEVONE**" - Lungo CANALE VILLORESI - via Isonzo Lainate (l'ingresso è libero ed aperto a tutti) - **Relatori:** Istruttore Nazionale di Nordic Walking FINW, **Marco Ranaldi** e **Maestra di Nordic Walking FINW, Federica Pedotti.**

Maggio "Corso Base" di 4 Lezioni complessive, da 1h30' ciascuna, così strutturato:

Date: SABATO 07 e 21 MAGGIO - DOMENICA 15 e 29 MAGGIO

Orari: dalle 10.00 alle 11.30 con Ritrovo: ore 9.30 al "Bar Al Canevone"

Luogo: Le lezioni pratiche all'aperto si svolgeranno lungo la "Ciclopedonale del CANALE VILLORESI ed il PARCO di VILLA LITTA".

Il Corso Base è indicato per chi si avvicina al NW per la prima volta ed è suggerito anche a chi ha già avuto delle prime nozioni di tecnica base.

LE ISCRIZIONI SI RICEVONO A PARTIRE, DAL PRIMO INCONTRO CONOSCIVITO DEL 30 APRILE e via Mail o via Cellulare, **FINO A GIOVEDI' 5 Maggio alle ore 12.00.** LA **QUOTA DEL CORSO E' DI EURO 40,00 COMPLESSIVI E COMPRESIVI DI NOLEGGIO DEI BASTONCINI ED ANDRA' VERSATA ALLA PRIMA LEZIONE DI SABATO 07 MAGGIO AL RESPONSABILE DELLA "POLISPORTIVA DILETTANTISTICA SPORTILIVE".**

IMPORTANTE: All'atto dell'iscrizione occorrerà consegnare "Copia del Certificato Medico di Sana e Robusta Costituzione" o si richiederà una "Autocertificazione".

INFO n. 339.8671236 (Marco) e al n. 349.8017022 (Federica)