

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Incomincia il programma di Nordic Walking

Redazione Varese News · Monday, April 16th, 2012

Con il primo incontro di sabato 21 aprile 2012 presso il Centro Sportivo Margorabbia di Luino inizia il programma 2012 di Nordic Walking proposto dal CAI Luino in collaborazione con Serena Storaci Istruttrice di Nordic Walking. Durante l'anno saranno organizzati incontri di base, piccole escursioni, brevi interventi didattici al fine di favorire la conoscenza e la pratica di questa attività "sportiva-ricreativa" molto salutare particolarmente adatta al recupero psico-fisico di persone che intendono riprendere una attività all'aria aperta dopo periodi più o meno lunghi di inattività. In effetti la "camminata con i bastoncini" è una forma di movimento che riprende la camminata naturale, è praticabile da chiunque senza controindicazioni ed è molto efficace in quanto consente di mettere in movimento la maggior parte dei muscoli del corpo. Comporta benefici all'apparato circolatorio, migliora l'equilibrio e la coordinazione motoria, contribuisce al dimagrimento e alla tonificazione muscolare, aumenta la resistenza, permette il contatto con la natura e stimola i pensieri e la creatività...un toccasana per il nostro benessere ! La partecipare è semplice e libera a tutti senza obblighi di iscrizioni; è sufficiente una telefonata o una e-mail di adesione e un abbigliamento da jogging con scarpe da ginnastica. L'attrezzatura si può noleggiare con una piccola quota €3.00

PROGRAMMA:

Ore 14,15 appuntamento BASE presso il Centro Sportivo Margorabbia di Luino

ore 14.30-17.30 esercizi di riscaldamento, rilassamento e recupero della camminata naturale.

Tecnica di coordinazione e breve passeggiata nei prati del Parco.

Quota partecipazione: prezzo 35€/persona

Informazioni ed adesioni: Serena Storaci (cell. 3205615454); CAI di Luino tel 0332 511101; e-mail cailuino@cailuino.it

This entry was posted on Monday, April 16th, 2012 at 12:00 am and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.