



**POLISPORTIVA  
DILETTANTISTICA  
PONTEY**

Organizza

**CORSO  
di  
NORDIC WALKING**

Il corso di **10 lezioni** si effettuerà presso l'area sportiva di Mesaney a partire da:

**Sabato 30 settembre 2017**  
dalle ore 15.00 alle ore 16.30

Il corso si effettuerà con un minimo di 10 persone  
I partecipanti avranno l'occasione di confrontarsi con istruttori certificati a livello nazionale nella disciplina del Nordic Walking

*Chi volesse avvicinarsi a questa attività può partecipare alla prima lezione gratuitamente*

Per informazioni telefonare a 334 3767002 Domenico  
348 5337058 Renato  
349 5796164 Sophie

**I BENEFICI DEL NORDIC WALKING**

**UNO SPORT COMPLETO PER LA FORMA E LA SALUTE**

Il **nordic-walking fa bene al corpo, al cuore e alla mente**. Alcuni sport consentono di migliorare la resistenza, altri la forza, la flessibilità, l'equilibrio o la coordinazione. Il nordic-walking ha il vantaggio di sviluppare con efficacia tutte queste qualità.

**1 – Il nordic-walking è un eccellente sport di resistenza**, questo sport consente di lavorare e migliorare le proprie capacità cardiache. Praticare spesso uno sport di resistenza è eccellente per la salute e per perdere peso in modo duraturo.

**2 – Il nordic-walking è UN MODO PER PREVENIRE NUMEROSE MALATTIE**. Oltre ad offrire i benefici di un'attività all'aria aperta, il nordic-walking è un modo eccellente per prevenire determinate malattie quali: **IPERCOLESTEROLEMIA, IL DIABETE DI TIPO 2, PRESSIONE ARTERIOSA, QUALITÀ' DI VITA DELLE PERSONE ASMATICHE, FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO, RAFFORZAMENTO DELLE OSSA E PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI, CURA DELLE ARTICOLAZIONI.**

