



CITTÀ DI ARESE  
CITTÀ METROPOLITANA  
DI MILANO



# NORDIC WALKING

## Parco Europa di Arese

Via S. Allende  
(angolo Via A.Moro)

Il nordic walking è un'attività sportiva alla portata di tutti. Si tratta di una camminata all'aria aperta praticata con degli appositi bastoncini che, se eseguita in modo corretto, permette l'utilizzo di circa l'85 - 90% dei muscoli del corpo. Tra i tanti vantaggi, il nordic walking è un ottimo allenamento cardiocircolatorio, riduce i fattori di stress e depressione, fa perdere peso, migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e migliora la postura.

**PRIMO CORSO: 9 • 16 • 23 aprile 2016**

**SECONDO CORSO: 30 aprile / 7 • 14 maggio 2016**

### DOCENTE

**Enrico Raimondi,**  
istruttore della scuola  
Italiana Nordic Walking

### QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota assicurativa  
è pari a **15 euro**

### OGNI CORSO PREVEDE

**3 lezioni da 2 h e 40 min circa**  
Si praticherà attività di cammino su percorso sterrato alternato a delle parti teoriche e dimostrative.

### COSA SERVE SAPERE

Gli appositi bastoncini verranno dati in uso gratuito per tutta la durata del corso.

Abbigliamento comodo scarpe da corsa o da ginnastica.  
K way in caso di pioggia.

### RITROVO

**ore 9.00** presso:

**Parco Europa di Arese**  
via S. Allende (ang. via A.Moro)

Salvo condizioni proibitive, le date delle lezioni non subiranno variazioni.

### PER ISCRIVERSI:

Enrico Raimondi  
339 2614609

**LASCIARE A CASA A I PENSIERI E CONCENTRARSI SU SE STESSI**