

Corso base di Nordic Walking a Ciriè

La recente letteratura scientifica afferma che il Nordic walking esercita effetti benefici sulla frequenza del battito cardiaco a riposo, sulla pressione sanguigna, sulla capacità di movimento, sul massimo consumo di ossigeno e sulla qualità della vita. La pratica del Nordic Walking produce BENESSERE ma richiede l'acquisizione della conoscenza del metodo attraverso uno specifico corso di avviamento a questa attività sportiva.



E' facile da praticare dopo aver imparato la tecnica di base
E' poco costoso: bastoncini, scarpe e abiti per outdoor
Si può fare in gruppo, in famiglia o singolarmente
Si può fare in tutte le stagioni e non necessita di strutture o percorsi dedicati
E' adattabile a molte esigenze: esercizi sul posto con i bastoncini, stretching, salite – discese, passaggio di ostacoli ...

Il comune di Ciriè , l'ASL TO 4, la UISP e SPI-CGIL, promuovono un corso di approccio alla pratica del Nordic Walking



Il programma del corso si articola in quattro lezioni di due ore ciascuna per apprendere la tecnica base della disciplina, a partire da mercoledì 2 dicembre 2015 alle 14,30★

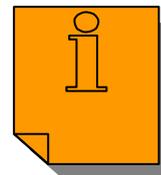
**Costo del corso 25 € ,
più 5 € tessera UISP (che include l'assicurazione)
ed è comprensivo dell'uso dell'attrezzatura**

Per informazioni ed iscrizioni telefonate a:

Cristina Gallitto (UISP) tel. 333 238 77 97

Maria Rosa Bernardi (SPI CGIL) dalle 9.00 alle 12.00

tel. 011 9203695



★ **Invitiamo i cittadini che vogliono sperimentare questa attività, ma che non possono praticare questo primo corso al mercoledì pom., a segnalare comunque il proprio interesse ai numeri indicati lasciando i propri riferimenti. Appena sarà possibile attivare un nuovo corso con orari più adatti anche a chi lavora provvederemo a contattarli.**