

Il Nordic Walking è un esercizio fisico praticato durante il cammino.

L'esercizio fisico comprende movimenti finalizzati al miglioramento della forma fisica e della salute.

Come ogni attività sportiva anche il Nordic Walking necessita di un approccio corretto e funzionale per l'apprendimento del gesto tecnico.



Via Svezia, 2 - 30027 San Donà di Piave (Ve)

+39 345 037 7320

info@lapiavenordicwalking.it

asdlapiavenw@gmail.com

www.lapiavenordicwalking.it



Nordic Walking

CAMMINARE CON ARTE



NORDIC WALKING

la magia del camminare

C'è una rivoluzione nel mondo del cammino ed è un bene che tu lo sappia.

La camminata nordica con i bastoncini si sta rivelando la combinazione ideale tra **attività fisica e benessere**.

Di facile esecuzione è adatta a tutte le età, favorisce il consumo energetico, se praticato con la giusta intensità, coinvolge più del **90% dei muscoli** e consente **uno sviluppo armonioso** del movimento.

Praticato in gruppo, il Nordic Walking promuove le **relazioni interpersonali** e la **socializzazione**.

Sport per tutti e per tutto l'anno

che offre agli appassionati dell'attività motoria un modo facile, poco costoso e divertente di vivere uno stile di vita sano e attivo all'aria aperta:

- favorisce l'**equilibrio**, la **coordinazione** e una **corretta postura**
- è salutare per il **cuore** e la **circolazione**
- rafforza la **muscolatura degli arti superiori**
- aiuta a sciogliere le contrazioni nella **zona cervicale**
- tonifica la **muscolatura degli arti inferiori e della parete addominale**



ATTIVITÀ DE "LA PIAVE NW"

6 ALLENAMENTI SETTIMANALI

- Lunedì ore 18.30
- Martedì ore 20.00
- Mercoledì ore 6.30
- Giovedì ore 20.00
- Sabato ore 7.15 e ore 8.00

CORSI BASE OGNI MESE

CORSI DI RIPASSO

ATTIVITÀ AGONISTICHE ANCHE PER LE CATEGORIE JUNIOR

PROGRAMMA STYLE (LIVELLO AVANZATO DI TECNICA)

ALLENAMENTI GIORNALIERI, ANCHE FUORI PORTA, ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO TERRITORIO

NORDIC WALKING & FITNESS, CAMMINATA CON I BASTONCINI E TONIFICAZIONE

