

Per questo motivo è una disciplina accessibile a qualsiasi età:
 per il mantenimento di un buon livello di benessere psico-fisico, per migliorare le prestazioni aerobiche, per perdere peso.
 Praticando il Nordic Walking si può ottenere un consumo energetico fino al 46% superiore rispetto ad una camminata normale perchè coinvolge attivamente le braccia nel movimento in modo naturale con un aumento della muscolatura delle spalle e dei pettorali e un rafforzamento della muscolatura cervicale.
 Il Nordic Walking – con gli insegnamenti di un Istruttore qualificato – è divertente e facile da imparare, si pratica ovunque all'aria aperta, anche in ambiente urbano.



per informazioni
www.nordicwalkingbrescia.it
 Accompagnatore di media Montagna
 Istruttore Anwi- Ani
 Alberto Zucchi +39 335 5218656
 e-mail alberto@brixiaflying.it

Nordic Walking

per tornare in forma



E' facile
 adatto a tutti
 praticabile ovunque
 poco costoso
 divertente
 rilassante
 completo
 efficace anche a bassa
 intensità

Il Nordic Walking è una disciplina motoria che consiste nel camminare con bastoni appositamente studiati ed utilizzati con una tecnica particolare.

Ha le sue origini in Finlandia dove veniva utilizzato già negli anni Trenta come metodo di allenamento estivo per i fondisti.

È un allenamento dolce che sviluppa resistenza, migliora le capacità polmonari, riattiva muscoli poco utilizzati, fa lavorare l'apparato cardiocircolatorio in modo completo e senza affaticamento e non è traumatico per le articolazioni.

La particolarità è che, applicando correttamente la tecnica, il Nordic Walker ottiene andatura e velocità propria, legata alle condizioni fisiche del momento ed alla propria morfologia.



Il corso completo di nordic Walking è composto da 3 incontri in cui si apprende la tecnica corretta di utilizzo dei bastoni, le tecniche di salita e discesa. Gli Instructor ANWI utilizzano un'innovativo sistema di insegnamento basato su tre corsi: Base, Tecnica 1 e Tecnica 2, ognuno di 90 minuti. Durante il corso Base un appassionato avrà già un'idea completa su che cosa include il mondo del Nordic Walking e sarà in grado di cominciare a praticare questa attività autonomamente. Ai corsi di Tecnica 1 e 2 si perfeziona la tecnica, la postura e il controllo di tutto il corpo per acquisire al termine il Diploma e il titolo "Nordic Walker". Questo titolo garantisce la partecipazione privilegiata agli eventi, meetings, convegni e viaggi organizzati dall'ANWI, dall'INWA e da loro Partners ed organizzazioni affiliate in tutto il mondo. (Nordic Walker è un marchio registrato) Il costo del corso base è di 50 euro a persona per un minimo di 4 partecipanti fino al massimo 10 persone per istruttore.

Con il corso base vengono forniti i bastoncini specifici.



Con il nordic Walking si può mantenere o aumentare la propria efficienza fisica mediante sessioni di allenamento specifico. Viene preparato un programma specifico in base alle esigenze di ognuno e sviluppato con l'ausilio dell'istruttore.

Le sessioni workout vengono svolte all'aperto anche in ambiente montuoso o collinare.

Il costo di un programma workout composto da 8 uscite mensili è di 50 euro a persona, minimo 4 persone, max 10 per ogni istruttore. Ogni uscita dura circa un'ora e mezza. È possibile noleggiare i bastoncini.

