

Nordic Walking nel Parco Pineta

Pubblicato: Martedì 28 Settembre 2010

✖ Nordic Walking nel Parco Pineta. Nata tra i paesaggi della Finlandia, questa **salutare attività fisica** costituisce un **efficace concentrato di movimenti a basso impatto** sia muscolare che articolare; uno **sport che permette di godere a pieno del patrimonio naturale che ci circonda**, praticabile in tutte le stagioni, da soli o in compagnia. Il **Parco Pineta di Appiano Gentile e Tradate**, in seguito all'esperienza positiva fatta la scorsa primavera, **propone un nuovo Corso Base e un Corso Avanzato nei mesi di ottobre e novembre.**

Panorami forestali alternati a lande, pavimenti di felce e soffitti di aghi, soffice muschio e fiori colorati, ma soprattutto **immacolata tranquillità**; il **Parco Pineta è un ambiente ideale per il Nordic Walking**, grazie anche alle proprietà morfologiche di sentieri e percorsi.

I **vantaggi** di questa pratica sportiva sono **molteplici**, dal **miglioramento della mobilità delle articolazioni e rafforzamento della muscolatura** di tutto il corpo, passando per la **diminuzione dello stress e**, soprattutto, del **peso corporeo** (con un aumento di consumo calorico fino al 40% in più rispetto alla classica camminata), nonché l'**ottimizzazione degli aspetti cardio-circolatori e di respirazione**. La conseguenza è che, **senza avvertire fatica**, dolore o affanno, **si possono ottenere risultati**, in termini di benessere, allenamento, forza e resistenza, diversamente raggiungibili se non con elevato impegno o sacrificio.

Per Informazioni ed iscrizioni: Franco Formica (Istruttore) 340.3351858 – formica.franco@libero.it; Ivan Cataldo (istruttore) 0331.841900 – info@parcodidatticoscientifico.it . Il **Nordic Walking è efficace a condizione che si utilizzi correttamente la tecnica** onde impedire effetti negativi con conseguenti sovraccarichi sull'apparato locomotore. Per questo motivo **è necessario apprenderla frequentando appositi corsi base.**

Info sui corsi:

CORSO BASE DI NORDIC WALKING

(3 lezioni) domenica dalle 9.00 alle 12.00

17 ottobre, 24 ottobre e 7 novembre

CORSO AVANZATO DI NORDIC WALKING

(1 lezione) domenica dalle 9.00 alle 12.00

14 novembre

c/o Centro Didattico Scientifico, via ai ronchi – Tradate

(Loc. Abbiate Guazzone – seguire le indicazioni stradali per "Osservatorio Astronomico)

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it