VareseNews

Nordic Walking nel Parco Pineta

Pubblicato: Martedì 22 Marzo 2011

Nata tra i paesaggi della Finlandia, il **Nordic Walking** costituisce un efficace concentrato di **movimenti a basso impatto** sia muscolare che articolare; uno sport che permette di **beneficiare 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** propone a tutti di **godere della sua natura praticando questa affascinante disciplina** … e per farlo si fa promotore di una mattina di **presentazione gratuita dedicata a tutti i curiosi**!

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. Gli **Istruttori della Scuola Italiana di Nordic Walking del Parco Pineta** illustreranno questa salutare attività sportiva, adatta a tutte le età (**partecipazione gratuita**) … l'appuntamento è per: **Domenica 27 marzo 2011 dalle 10.00 alle 12.30** al Centro Didattico Scientifico, via ai ronchi – Tradate
(Loc. Abbiate Guazzone – seguire le indicazioni stradali per "Osservatorio Astronomico)

A seguire **CORSO BASE DI NORDIC WALKING**
(3 lezioni) domenica dalle 9.00 alle 12.00
1° corso: 3 – 10 – 17 aprile
2° corso: 8 – 15 – 22 maggio

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 una aumento di consumo calorico fino al 40% in più rispetto alla classica camminata). 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.

Il Parco Pineta organizza **corsi ed escursioni di Nordic Walking** in compagnia dei suoi istruttori: contattaci **per saperne di più**! Per informazioni, iscrizioni e costi di adesione telefonare al numero 333-8651393 (Anna Borghi – Coordinatrice Istruttori del Parco Pineta) oppure scrivere a 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**.
Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it