

Torna il Nordic Walking nel Parco Pineta

Pubblicato: Martedì 10 Aprile 2012

Iniziata la **stagione 2012** delle iniziative targate **Parco Pineta di Appiano Gentile e Tradate**. Domenica 1 aprile è stato presentato il ricco **programma di manifestazioni condotte dal Gruppo Istruttori di Nordic Walking del Parco Pineta**. Escursioni, presentazioni, corsi base e la grande novità: **il Nordic Walking nel Parco Rile Tenore Olona**.

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**. Gli appuntamenti sono molteplici; per rimanere sempre aggiornati sulle **manifestazioni 2012** di Nordic Walking potete consultare la **sezione “Calendario ed Eventi”** del sito www.parcopineta.org oppure la [pagina Facebook](#) del Gruppo Istruttori.

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.

CORSO BASE DI NORDIC WALKING

(3 lezioni) domenica dalle 9.00 alle 12.00

15 – 22 – 29 aprile

«I **vantaggi** di questa pratica sportiva sono **molteplici** – **spiegano dal Parco Pineta** –, 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».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

