

## Conoscere il Nordic Walking con l'associazione ASD Emissioni Zero

**Pubblicato:** Lunedì 23 Marzo 2015



**Nordic Walking, un'altra attività outdoor targata ASD Emissioni Zero.** Un'altra attività sportiva-ricreativa outdoor si unisce all'elenco di quelle praticabili con ASD Emissioni Zero. Nata con la mission di promuovere gli sport all'aria aperta ed il territorio, ASD Emissioni Zero **ha infatti appena annoverato tra le sue fila un istruttore di Nordic Walking** certificato dalla Scuola Nazionale di Nordic Walking.

Sport per tutti e per tutto l'anno, il Nordic Walking offre agli appassionati di fitness un modo facile, poco costoso e divertente di gustare uno stile di vita sano, attivo e all'aria aperta! Per introdurvi nel mondo del Nordic Walking, ASD Emissioni Zero **ha pensato di promuovere due appuntamenti.**

Si parte **Mercoledì 25 Marzo alle ore 21.00 presso il Karma Kafè di Busto Arsizio** con una presentazione di circa 30 minuti sull'utilizzo della tecnica del "Nordic Walking" per benessere e sport. Verrà illustrato quando nasce il Nordic Walking, chi lo può praticare, dove si può farlo ed i benefici che si possono avere a livello fisico e non solo. Uno sport facile, che porterà chi lo pratica ad entrare gradualmente in se stesso con la riscoperta di valori e luoghi nuovi, a contatto con la natura, lontano dallo stress e dalla frenetica vita quotidiana.

Successivamente, **Sabato 28 Marzo dalle ore 14.30 presso l' Agriturismo La Rondine di Lonate Ceppino** avrete la possibilità di partecipare ad una prova gratuita di circa un'ora dove verranno

accennati i primi passi, e si prenderà confidenza con l'utilizzo dei bastoncini per coordinare i movimenti gambe/braccia. Al termine della lezione di prova verrà illustrato il percorso formativo che prevede un corso base, il successivo corso avanzato e le uscite guidate nei vari percorsi strutturati per esprimere al meglio il gesto tecnico del Nordic Walking.

Per questa attività è consigliato l'uso di abbigliamento sportivo adeguato.

**Inoltre, Domenica 29 Marzo, potrete provare il Nordic Walking anche presso la 396° Fiera delle Palme di Melzo** dove ASD Emissioni Zero sarà presente con un proprio spazio sia interno che esterno.

Il Nordic Walking è uno sport che si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa... e invece è semplicemente il "NORDIC WALKING", un nuovo metodo per praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo.

Per i dettagli sui corsi e per tutte le informazioni riguardo le attività di Nordic Walking con ASD Emissioni Zero, è possibile scrivere una email all'indirizzo [nordic@asdmissionizero.com](mailto:nordic@asdmissionizero.com)

**Manuel Sgarella**

[manuel.sgarella@varesenews.it](mailto:manuel.sgarella@varesenews.it)