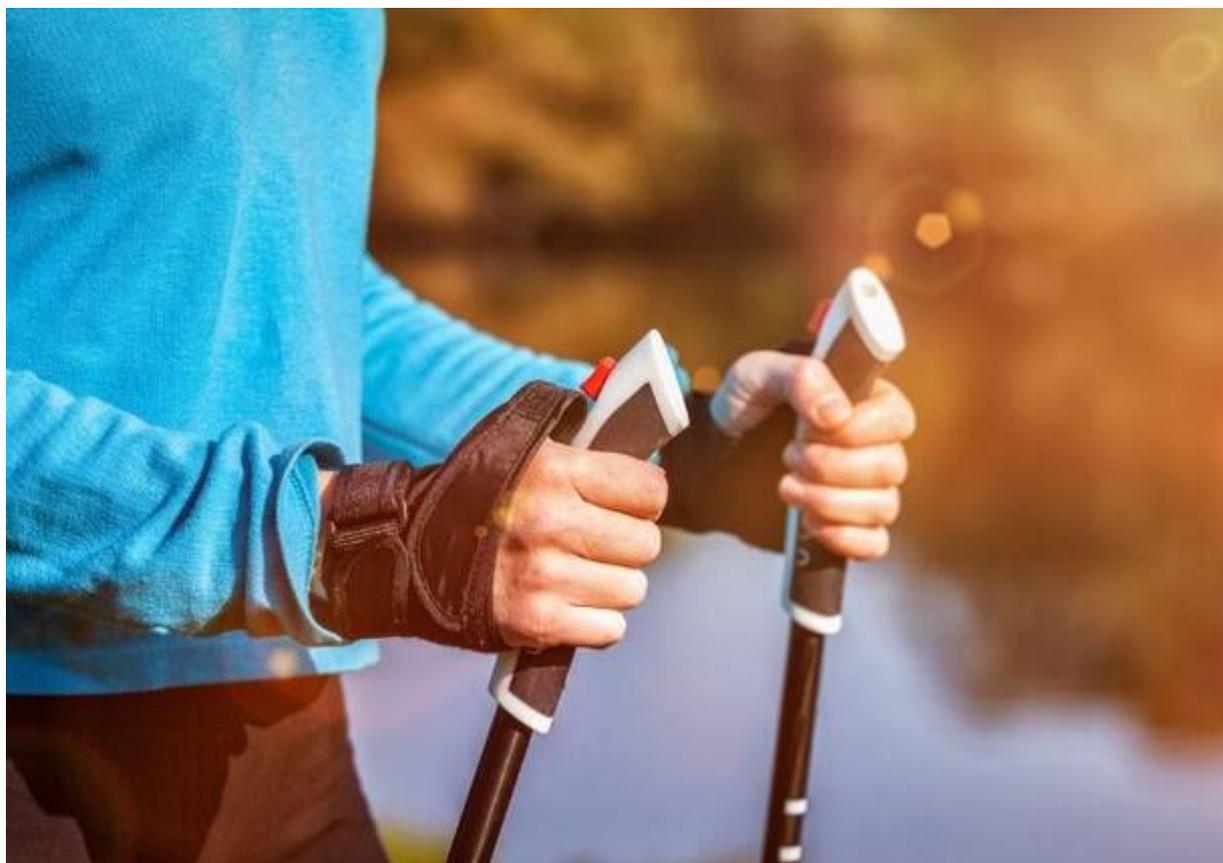


# VareseNews

## Nordic Walking ai Giardini Estensi con Varese Corsi

**Pubblicato:** Mercoledì 13 Agosto 2025



Varese Corsi propone un'opportunità tutta da scoprire per chi ama l'attività fisica all'aria aperta e desidera mantenersi in forma in modo naturale e divertente. Tra i corsi in partenza, spicca il **Nordic Walking**, disciplina che abbina la camminata all'utilizzo di appositi bastoncini, coinvolgendo attivamente tutto il corpo.

Il corso di **Nordic Walking** inizierà **domenica 21 settembre** e si svolgerà per cinque lezioni, ogni domenica dalle **10.30 alle 12.30**, nella splendida cornice dei Giardini Estensi.

Durante tutto il percorso i partecipanti apprenderanno le tecniche fondamentali di questo sport imparando a muoversi con consapevolezza, equilibrio e ritmo. Oltre a migliorare la postura e la tonicità muscolare, questa attività aiuta a potenziare la resistenza cardiovascolare, ridurre lo stress e favorire un profondo senso di benessere psico-fisico.

Per maggiori informazioni e per iscriversi, [cliccare qui](#).

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

