



**CORSO BASE
DI
NORDIC WALKING**
Domenica 19 aprile 2015

Programma:

Ore 9.30 - arrivo ad Oriano di Sesto Calende, incontro con gli istruttori della Scuola Walking Trail Italia, caffè di benvenuto. Inizio lezione ore 10.00.

Breve parte di teoria con slide e spiegazione poi, suddivisi in due gruppi al campo scuola, lezione pratica fino alle 12.30/13.00.

Pausa pranzo catering presso la sede della Scuola.

Ore 14.15 - ripresa delle lezioni e passeggiata fra i boschi e le colline prealpine.

Rientro ad Oriano per le ore 16.30. Un caffè a chiusura della giornata.

Quote:

Soci Cral Ordinari e Sostenitori: € 30

Soci Familiari e Aggregati / Dipendenti non soci: € 34

Esterni: € 42

La quota comprende: lezioni, dispense, noleggio bastoncini, pranzo, assicurazione per i Soci Cral. Assicurazione facoltativa per dipendenti non soci ed esterni: € 10.

Iscrizioni a giuseppina.colombo@polimi.it entro il 27 marzo 2015.

Il trasporto non è incluso; verranno organizzate delle auto tra i partecipanti.

IL NORDIC WALKING: COS'E'?

É semplicemente una **tecnica di camminata** che inserisce all'interno del movimento naturale l'**uso dei bastoncini**, prendendo spunto dalla tecnica dello sci di fondo classico. Può essere praticato ovunque, nei parchi, in montagna, sulla rive della spiaggia, nei sentieri dei boschi e così via. **Un ottimo modo di fare sport a contatto con la natura.**

L'uso dei bastoncini durante la camminata implica tutta una serie di **benefici sia fisici che mentali** che stanno decretando il successo di questo sport.

I BENEFICI:

Il nordic walking stimola l'utilizzo del 85% della nostra muscolatura e di conseguenza aiuta a consumare circa il 40% in più di una normale camminata. E tutto questo **senza caricare sulle articolazioni** come anca e ginocchio, tanto che spesso è consigliato per chi ha problemi alle articolazioni, per chi deve recuperare da un trauma o per le persone in sovrappeso. **I benefici della camminata nordica sono:**

- **Maggiore efficacia rispetto alla camminata tradizionale**, grazie all'utilizzo dei bastoncini che permettono di allenare anche la parte superiore del corpo.
- **Riduzione del carico sulle articolazioni** come caviglie, ginocchio, anche e colonna vertebrale, che la rende particolarmente indicata per tutti coloro che devono recuperare da traumi o che soffrono di patologie alle articolazioni.
- **Miglioramento della circolazione** e delle prestazioni di cuore e polmoni, come tutte le attività aerobiche.
- **Riduzione di tensioni e contratture** dalla zona cervicale e dalle spalle.
- **Allenamento della muscolatura di tutto il corpo** che ne guadagna in tonicità.
- **Riduzione di stress e tensioni emotive** grazie al movimento fisico e alla possibilità di praticarlo all'aria aperta.

Il **nordic walking** implica infatti nella sua stessa concezione quello di essere uno sport fatto per il benessere totale del corpo e della mente e la scoperta di territori e ambienti naturali fanno pienamente parte dell'attività.

COSA SERVE PER IL CORSO:

Indumenti comodi, adatti alla stagione.

Scarpe da running.

Allegria e voglia di divertirsi!



Oriano di Sesto Calende (VA)