

## Comincia il corso di Nordic Walking

**Pubblicato:** Sabato 17 Settembre 2011

Il Nordick Walking, la “camminata coi bastoncini”, nasce nella prima metà del Novecento in Finlandia come tecnica di allenamento per lo sci di fondo e successivamente si diffonde in diversi paesi del mondo come sport popolare. Sottoposta a studi, nel 1997, questa pratica viene universalmente riconosciuta con il nome di Nordic Walking. Oggi questa attività fisica è molto apprezzata sia come bonificazione muscolare ma soprattutto per il benessere spico-fisico

Ad ottobre comincia un corso rivolto alla conoscenza di questa camminata, condotto da due istruttrici della Scuola Nazionale di Nordic Walking: Serena Storaci e Monica Gemelli.

### PROGRAMMA DEL CORSO

– Sabato 1 Ottobre 2011: dalle ore 14.00 alle 16.00

Ritrovo al parco Margorabbia.

Introduzione al Nordic-Walking

Presentazione materiali e tecnica di base.

– Sabato 8 Ottobre 2011: dalle ore 14.00 alle 16.00

Ritrovo al parco Margorabbia.

Perfezionamento della tecnica, esercizi di riscaldamento e stretching.

– Sabato 15 Ottobre 2011: Escursione di mezza giornata in “stile Nordic” ! (Orari e meta da definire).

Quota:

Due giornate di corso + Escursione finale : 70,00 Euro

Per chi ne fosse sprovvisto c'è la possibilità di noleggiare i bastoncini : costo per i tre giorni 9,00 Euro.

– Possibilità di partecipare a singoli giorni: 25,00 Euro –

Adesioni entro martedì 27 settembre presso la sede CAI Luino aperta il giovedì dalle 21 alle 23 tel 0332511101; e-mail [cailuino@cailuino.it](mailto:cailuino@cailuino.it)

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)