

## VareseNews

### Un corso di “Nordic Walking”

**Pubblicato:** Lunedì 26 Marzo 2012

La “camminata con i 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, riconosciuto con il nome di Nordic Walking.

E’ una forma di movimento che riprende la camminata naturale, è praticabile da chiunque senza controindicazioni ed è molto efficace in quanto consente di mettere in movimento la maggior parte dei muscoli del corpo.

Comporta benefici all’apparato circolatorio, migliora l’equilibrio e la coordinazione motoria, contribuisce al dimagrimento e alla tonificazione muscolare, aumenta la resistenza, permette il contatto con la natura e stimola i pensieri e la creatività...un toccasana per il benessere psico-fisico!

Il corso e la presentazione informativa sarà a cura di Serena Storaci Istruttrice di Nordic Walking e Accompagnatore di Media Montagna

#### PROGRAMMA:

Giovedì 5 aprile 2012, ore 21.00: SERATA DI PRESENTAZIONE presso la sede del CAI di Luino – entrata libera. Introduzione al Nordic Walking, nascita e evoluzione dello sport, benefici e allenamento, attrezzatura, analisi del passo alternato.

Sabato 21 aprile 2012, ore 14.30-17.30: CORSO BASE presso il Centro Sportivo Margorabbia di Luino. Esercizi di riscaldamento, rilassamento e recupero della camminata naturale. Tecnica del passo alternato, coordinazione e elementi posturali.

Quota partecipazione: prezzo di lancio riservato ai CAI 35€/persona

Attrezzatura: Bastoncini da Nordic Walking (diversi da quelli da trekking!) a disposizione per chi non li possiede (€ 3,00 noleggio), abbigliamento da jogging, scarpe da ginnastica.

Informazioni ed iscrizioni: da Serena (cell. 3205615454) o presso il CAI di Luino tel 0332 511101; e-mail [cailuino@cailuino.it](mailto:cailuino@cailuino.it)

**Redazione VareseNews**

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