



## CORSO AVANZATO DI NORDIC WALKING

**Giovedì 5, 12 e 19 Luglio 2018**

- ore **18.00** primo turno

- ore **19.45** secondo turno

Lezioni al Parco Rio Gamberi

ritrovo presso Kiosko del Parco, via W. Tobagi 36, Castelnuovo Rangone MO

L'istruttore di Nordic Walking Roberto Montanari di INCIA società cooperativa vi proporrà la "Camminata del Benessere" con il metodo 2P/B dell'Associazione Walk in Balance (<https://www.wibtfi.it/wib>), una evoluzione del nordic walking sportivo classico.

Con questo metodo non si insegna semplicemente ad usare dei bastoncini in una camminata sportiva, ma si trasmette una tecnica che porta le persone a ritrovare un cammino più corretto sia nel movimento, che dal punto di vista posturale, arrivando ad eseguire un gesto più ampio e completo che porti realmente i molteplici benefici del Nordic Walking.



Questo metodo se eseguito correttamente e costantemente, può portare ad un aumento del consumo calorico ed aiutare a tenere sotto controllo il proprio peso rassodando la muscolatura di tutto il corpo. Scioglie tensioni muscolari e riduce dolori alla schiena, alle spalle, alla nuca. Favorisce la circolazione del sangue e alleggerisce lo sforzo cardiaco. Contribuisce efficacemente al miglioramento della propria postura e del proprio benessere generale.

Costo del corso 30.00 euro

Con la collaborazione del



Centro di Educazione Ambientale  
**Giuliano Grilli**

[www.incia.coop/nordic\\_walking.htm](http://www.incia.coop/nordic_walking.htm)

[www.facebook.com/Nordic-Walking-Terre-di-Canossa-1743009359262448/](https://www.facebook.com/Nordic-Walking-Terre-di-Canossa-1743009359262448/)