

In collaborazione con l'associazione ISA

Corsi di NORDIC WALKING

... per PERSONE IN SALUTE ed in presenza di
IPERTENSIONE, DISLIPIDEMIE,
DIABETE DI TIPO 2, DISORDINI POSTURALI,
CANCRO ALLA MAMMELLA.



Il **Nordic Walking** consiste nell'inserire l'utilizzo attivo di bastoncini, specifici per questa disciplina, senza modificare il modo naturale di muoversi. In pratica, trasforma una semplice camminata in un'efficace forma di attività motoria per migliorare la condizione fisica, per bruciare calorie e per riequilibrare, tonificare e rinforzare la muscolatura di tutto il corpo. È adatto a tutti, indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla condizione fisica ed in più, è divertente, socializzante, rilassante e poco costoso. Lo si può praticare ovunque ed in ogni stagione e permette di unire la cura per il **BENESSERE** alla scoperta della **NATURA!**

Praticando correttamente il **Nordic Walking** si può:

consumare dal 20 al 30% in più di calorie rispetto alla camminata senza bastoncini;

allenare contemporaneamente tutti i distretti corporei;

diminuire il carico alle articolazioni degli arti inferiori ed alla colonna vertebrale fino al 20%;

migliorare la postura, alcuni range articolari, nonché la circolazione sanguigna e linfatica;

prevenire l'insorgenza di alcune condizioni patologiche, mentre altre possono essere trattate meglio con la sua pratica.



**NON ESSERE PIGRO!!!
MUOVITI!!!**

**PREZZO AMICO
PER I SOCI ISA!!!**

LA PLURIENNALE
ESPERIENZA NELL'AMBITO
DELLA RICERCA
SCIENTIFICA CONSENTE AI
NOSTRI ISTRUTTORI DI
ADATTARE CON SICUREZZA
IL NORDIC WALKING E DI
OTTIMIZZARNE GLI EFFETTI
POSITIVI.



**B.A.S. ANWI
SILVI-PESCARA**

Cogli l'occasione per imparare anche tu la tecnica, da istruttori laureati, specializzati e certificati ANWI, contattaci per maggiori informazioni

389 9063822