



L'UTEA DI VILLAFRANCA HA IL PIACERE DI PRESENTARE I NUOVI CORSI A.A. 2019/2020.

QUEST'ANNO CI SARA' UNA NOVITÀ!!

Accanto al consueto corso di INCONTRI VARI, una serie di appuntamenti tenuti da esperti ed autorevoli relatori, si propone un corso di **NORDIC WALKING** con l'A.S.D. Nordic Walking Asti.

MARTEDI' 25 GIUGNO 2019

alle ore 21,00

in SALA BORDONE - Piazza Villafranca d'Europa

INCONTRO DI PROVA CON L'ISTRUTTORE

COS'È IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking o Camminata Nordica con bastoncini è una pratica sportiva che tiene in forma fisica le persone di ogni età, in qualsiasi luogo, città, campagna, mare e montagna.

È uno sport per tutti e si pratica tutto l'anno, offre agli appassionati un'alternativa facile e divertente per gustare un modo di vita sano e attivo a contatto con la natura, cogliendone i continui segnali che essa ci manda.

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei ed addominali.

Il Nordic walking, aumenta l'apporto sanguigno e di glucosio al cervello; facilita la rimozione delle scorie tossiche.

Camminare permette di migliorare la capacità di apprendimento e memorizzazione, stimola il coordinamento e ritarda l'invecchiamento.

E' un ottimo esercizio per lo sviluppo della coordinazione motoria e un antidoto per stress e depressione.

Il corso di NORDIC WALKING si articolerà con il seguente PROGRAMMA:

Una prima fase (i primi 4 incontri) in cui verrà svolto il Corso Base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una fase successiva (7 incontri) che sarà dedicata a lezioni itineranti che prevedono percorsi di difficoltà e distanze variabili (bassa, media e medio alta) di 5/10 km.

Tutti i sabati dal 25 gennaio 2020 al 4 aprile 2020.

Per il Nordic Walking è necessario il certificato medico con ECG al momento dell'iscrizione.

Le iscrizioni avranno luogo presso l'Ufficio Tecnico al piano terra, entrata via Roma in orario di apertura al pubblico ai primi di settembre.