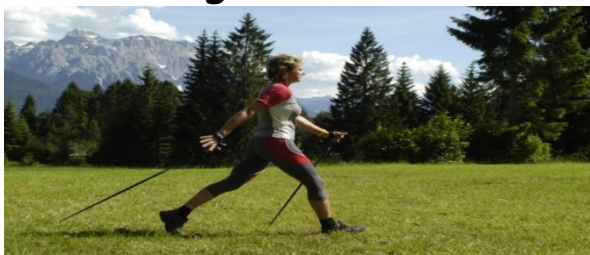


# Nordic walking



**Vieni a Camminare con noi ...**

**4 maggio 2018 ore 18.00 Parco degli Acquadotti  
Angolo Circonvallazione Tuscolana - Via Lemonia**



**Nordic walking = benessere**

## Cos'è il nordic walking

Il Nordic Walking è uno sport dolce che favorisce l'allenamento senza controindicazioni; per questo motivo è un'attività particolarmente indicata a persone in sovrappeso e che vogliono ritornare in forma, e a persone che hanno problemi alle articolazioni.

Il Nordic Walking è più che un semplice movimento fisico: è l'emozione di liberare i propri pensieri, lasciando in disparte le proprie preoccupazioni o paure per sentire che dentro di noi c'è la forza per riuscire.



La tecnica del Nordic Walking prevede di stringere e lasciare ritmicamente l'impugnatura del bastoncino, che non rappresenta solo un punto di appoggio, ma diviene soprattutto un fulcro per muoversi correttamente e ritrovare una nuova spinta psico-fisica che prima non conoscevamo.

***Inoltre è facile da praticare, è un movimento naturale con ritmo alternato.***

**Marco e Giulia tel. 349 4058276 / 347 2988561  
giuliaantonina@gmail.com; marcobailletti@yahoo.it**