



**Dopo il successo dei precedenti anni, partecipa anche tu a Settembre ai
Nuovi corsi di Nordic walking
tenuti dalla**

Scuola italiana Nordic Walking Perugia

*Si chiama **nordic walking** letteralmente camminata nordica con i bastoni e trae origine dal movimento diagonale dello sci da fondo.*

Il Nordic walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assoluto poiché adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute. E' uno sport adatto a tutti, senza limiti d'età e lo si può praticare tutto l'anno.

Il nordic walking ha tre livelli: benessere (camminata ad un ritmo moderato), fitness (camminata con ritmo sostenuto, corsa) e sport (ritmo elevato, corsa, salti etc) ,offrendo la possibilità di adattarlo alla propria forma fisica.

Corsi di gruppo:

venerdì - Perugia Percorso verde

lunedì - Bastia Umbra (punto di ritrovo parcheggio ufficio postale):

martedì - Perugia Percorso verde (punto di ritrovo parcheggio auto fra il velodromo ed il bocciodromo)

mercoledì - Perugia parco del Grocco ore 15:30 corso base (livello: benessere-fitness adatto anche a principianti)

sabato - Perugia parco del Grocco:

ore 08:30-10:00 corso avanzato (livello: fitness-sport)

ore 10:00-11:30 corso base (livello: benessere-fitness adatto anche a principianti)

n.b. dove l'orario non è specificato si prega di contattare segreteria ARC

Abbigliamento consigliato: tuta e scarpe da ginnastica. Per effettuare i movimenti corretti si richiede di non portare al seguito né borse né zaini.

Duranti i corsi i bastoncini vengono messi a disposizione dagli istruttori.

Costi: quota associativa corso: euro 30,00

a persona per numero 4 lezioni (ovvero un mese).

In caso di perdita di lezioni queste potranno essere recuperate in accordo con l'istruttore

Quota assicurazione obbligatoria: euro 10 (si richiede copia di un certificato medico in corso di validità di sana e robusta costituzione per svolgere attività sportiva di tipo non agonistico. Sono possibili anche lezioni individuali per accordi si prega di contattare l'associazione)



**Per informazioni e iscrizioni Segreteria ARC edificio broletto piano Terra Stanza 34 - tel
0755045511 o 3331704838.**

