



Con il patrocinio del Comune di Buttiglieria Alta

UNITRE
Con il patrocinio del Comune di Buttiglieria Alta

organizzano



In salute Passo dopo passo

Serata di presentazione del Nordic Walking

Relatrice: Irene Capizzi, Dietista e Istruttrice della Scuola Italiana Nordic Walking

Scuola Italiana
Nordic  Walking

Giovedì 21 febbraio

Ore 21.00

c/o Sala Consiliare "Generale Carlo Alberto dalla Chiesa"
Buttiglieria Alta, via Reano 3

INGRESSO GRATUITO

Vieni a scoprire caratteristiche, proprietà e benefici di questa tecnica di camminata
adatta a tutti!



- 01** Fa perdere peso ed è efficace circa il 45 % in più di una normale camminata.  
- 02** È un movimento completo, coinvolge fino al 90% della nostra muscolatura e diventa quindi un allenamento per tutto il corpo. 
- 03** Migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale.  
- 04** Migliora la postura ed ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali, prevenendo, riducendo o risolvendo i problemi di dolori alla schiena. 
- 05** Grazie all'appoggio sui bastoncini si riducono le sollecitazioni sulle articolazioni: ginocchia, caviglie e schiena. Per questo è particolarmente adatto a persone sovrappeso. 
- 06** Migliora la capacità aerobica. 
- 07** Aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria. 
- 08** È un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress. 