



# Scuola di Nordic & Fit Walking

## NORDIC WALKING RIVOLI & VALSUSA asd



### Il Nordic Walking

(Camminata Nordica)

E' uno sport che deriva dallo sci di fondo, (era l'allenamento estivo degli atleti di sci di fondo).

Nasce in Finlandia a metà degli anni ottanta mentre dai primi anni novanta si propaga largamente a livello mondiale

(oltre 15 milioni di praticanti in oltre 50 paesi).

Si avvale dell'uso di bastoncini di diversi materiali, ( alluminio, fibra, carbonio, ecc.)

che per mezzo di appositi laccioli assicurati al polso favoriscono il miglior movimento dei sistemi muscolo-articolari

(la corretta tecnica attiverà il 95% della muscolatura corporea)

senza dimenticare che per mezzo di essi si scarica la fatica degli arti inferiori anche del 50% ed aumenta il dispendio calorico fino ad un 60% in più della semplice camminata, ottimo quindi anche per dimagrire.

L'abbigliamento è quello usuale per la camminata e si pratica in tutti i periodi dell'anno.

il NORDIC WALKING si apprende tramite un corso di cinque lezioni da 1ora e 30' tenute da istruttori specializzati.

Per la durata del corso i bastoncini saranno forniti dall'istruttore

**I corsi si terranno presso :**  
**la sede di via Adamello 6 Rivoli**

**e**  
**le sedi operative di:**  
**Alpignano**  
**Orbassano**  
**Villarbasse**

**Saranno gestiti da:**

**Maurizio Bottallo**

Istruttore di II° Livello Nordic Walking  
Fit walking metodo Endas  
certificato SNAQ Endas

**Silvana Gorla**

Istruttrice di I° Livello Nordic Walking  
Fit walking metodo Endas  
certificata SNAQ Endas

**Carlo Francese**

Istruttore di II° Livello Nordic Walking  
Fit walking metodo Endas  
certificato SNAQ Endas

per informazioni e prenotazioni lezioni corsi

[www.nwr.v.it](http://www.nwr.v.it)

pagina FB Nordic Walking Rivoli & Valsusa  
Tel: rivolgersi ai nr° 349 592351 / 329 8336595  
scrivere a : [cfranceseb@gmail.com](mailto:cfranceseb@gmail.com)

### Perchè Praticarlo?

- **TONIFICA I MUSCOLI**
- **RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO**
- **MIGLIORA L'AUTOSTIMA**
- **MIGLIORA L'EQUILIBRIO PSICOFISICO**
- **MIGLIORA IL SISTEMA CIRCOLATORIO**
- **FAVORISCE IL CONTATTO CON LA NATURA**
- **AIUTA A GESTIRE LO STRESS**
- **DIVERTE**
- **AIUTA A SOCIALIZZARE**
- **AUMENTA LA RESISTENZA**
- **SVILUPPA LA CREATIVITA'**
- **AIUTA A DIMAGRIRE**
- **RISULTA POSITIVO NEI SOGGETTI AFFETTI DA MORBO DI PARKINSON**
- **RISULTA POSITIVO NEI SOGGETTI AFFETTI DA DIABETE**
- **PUOI FARE DAI 6 AI 90 ANNI**

### QUANDO SI PRATICA?

In Nordic walking, si pratica sempre e ovunque

Il Nordic Walking si divide in tre livelli

- 1° liv. Benessere (per tutti)
- 2° liv. Fitness (persone allenate)
- 3° liv. Sport (atleti)

### Chi Può Praticarlo?

- Famiglie con bambini
- Persone anziane
- Adulti
- Sportivi

### I BASTONCINI:



**Scuola**  
**di Nordic & Fit Walking**

**NORDIC WALKING RIVOLI & VALSUSA asd**



### Altre attività di NWR&V asd

- Camminata posturale
- Allenamenti Funzionali
- Preparazione Muscolare

**I corsi e allenamenti saranno gestiti**  
**Da un istruttore specializzato**

Il Nordic walking è la miglior arma a nostra disposizione per vincere la battaglia alla sedentarietà e per avvicinare tutti alla pratica motoria-sportiva sana