

# Il Centro Parco LA SFORZESCA, in collaborazione con



Con il patrocinio di



Sviluppo Sostenibile:  
tutela della biodiversità e dell'ambiente,  
qualità della vita



## Nordic Walking ...a lezione nel Parco

**DOMENICA 2 APRILE 2017 ore 14,30 presso  
Centro Parco LA SFORZESCA  
Via dei Ronchi, 5 – fraz. Sforzesca - VIGEVANO**

*Relatori: Davide Facchini istruttore nazionale e maestro Sinw - Monica De Giorgi istruttrice nazionale Sinw – Giorgio Biffi istruttore nazionale Sinw -*

### **NORDIC WALKING**

***Per trasformare in un "efficace" esercizio fisico il cammino (il gesto motorio più congeniale all'uomo) (Uno "stile" che cambia la vita) è una disciplina sportiva chiamata Nordic Walking, scoperta anche in Italia per i suoi molteplici benefici. Si tratta, di una semplice camminata con l'ausilio di bastoncini, che rende "attiva" (tramite la spinta delle braccia) anche la parte muscolare superiore del corpo.***

#### **LA GIUSTA TECNICA PERMETTE DI:**

- Un consumo energetico superiore del 20–30% rispetto alla camminata senza bastoncini.
- Attua a livello metabolico la "lipolisi", meccanismo per cui si attinge e si bruciano i grassi.
- Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della muscolatura (oltre 600 muscoli).
- Incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: **resistenza, forza, mobilità, coordinazione.**
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale).
- Rinforza il sistema immunitario.
- Facilita l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress.
- Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale.

**LEZIONE PRATICA E  
PASSEGGIATA NEL BOSCO  
PRESSO IL CENTRO PARCO  
"LA SFORZESCA"**

**CONTRIBUTO € 5,00**

**DOMENICA 2 APRILE**

**- ORE 14,30 RITROVO**

**- ORE 15,30 PARTENZA verso i**

**Boschi località Ronchi**

**- ORE 17,00 TERMINE**

**ATTIVITA'**

**Per Informazioni: 3389737677**

**Web Site: [www.studioemys.it](http://www.studioemys.it)**

**email: [info@studioemys.it](mailto:info@studioemys.it)**