

# 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 24 MARZO 2019 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*

### **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 24 MARZO 2019  
- 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)**