**In cammino verso nuovi stili di vita**

Luoghi e programmi dove l’Istruttore Specializzato **Gianluigi Genoni**, iscritto all’Albo Nazionale dei Tecnici Libertas riconosciuto da **S.Na.Q**. (Sistema Nazionale delle Qualifiche Sportive del **CONI**), svolge **Corsi Base** e **Avanzati**. Primo incontro informativo **GRATUITO**





**CAMMINARE**

* **Aiuta a perdere peso.**
* **Riduce i sintomi dell’ansia e della depressione.**
* **Riduce il colesterolo cattivo.**
* **Abbassa la pressione sanguigna.**
* **Aiuta a tenere sotto controllo i valori del diabete.**
* **Migliora l’umore.**
* **Rafforza le ossa.**
* **Riduce il rischio d’infarto.**
* **Riduce lo stress.**
* **Mantiene tonico il tessuto muscolare.**
* **Rinforza il sistema inmunitario.**
* **Ritarda il processo di invecchiamento.**
* **Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale.**
* **Si protegge l’organismo da osteoporosi e artrosi.**

Programma primavera/estate

***l’attività fisica di tutti***

***lo sport per tutti***

***se fatto in modo CONSAPEVOLE***

**Ѐ una attività motoria tranquilla, rilassante e terapeutica che, al contrario degli sport agonistici, non stimola l’adrenalina, ma permette il rilassamento e l’integrazione di corpo/mente in un unico gesto.**

**Vuoi fare di più, al primo incontro avrai informazioni riguardo alla disciplina del Nordic Walking.**

SISTEMA NAZIONALE DQUALFCHE
DEI TECNICI SPORTVI

Orario corsi dalle ore 9,30 alle 12,00

 dalle ore 15,00 alle 19,00

 post lavoro (per informazioni telefonare dalle ore 13:00 alle ore 15:00)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CASORATE SEMPIONE | Martedì - Venerdì | “Le Querce”Via Ronchetto |
| GALLARATE | LunedìMercoledì - Sabato | Parco Via Delle RoseCascina Monte Diviso |
| SAMARATE | Giovedì | ParcoVilla Montevecchio |

**Vuoi intraprendere una professione come TECNICO SPORTIVO ?**

**inviami la tua candidatura e le tue motivazioni**

![C:\Users\Gianluigi\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\EDKSRAQV\icona-facebook-icon[1].jpg]()Per i programmi domenicali, seguite la pagina SALUS GROUP ASD

**informazioni**

***Gianluigi 338.11.67.707 scrivere e-mail****:**genonigianluigi@libertasnordicwalking.it*

![C:\Users\Gianluigi\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\EDKSRAQV\icona-facebook-icon[1].jpg]()![C:\Users\Gianluigi\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\EDKSRAQV\icona-facebook-icon[1].jpg]() Gianluigi Genoni Postura e benessere