



# 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**



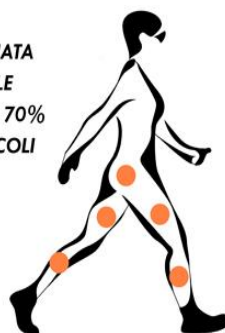
## LIBERTAS

## CAMMINARE

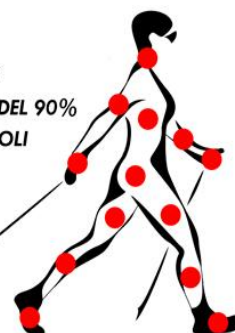
- ✓ Aiuta a perdere peso.
- ✓ Riduce i sintomi dell'ansia e della depressione.
- ✓ Riduce il colesterolo cattivo.
- ✓ Abbassa la pressione sanguigna.
- ✓ Aiuta a tenere sotto controllo i valori del diabete.
- ✓ Migliora l'umore.
- ✓ Rafforza le ossa.
- ✓ Riduce il rischio d'infarto.
- ✓ Riduce lo stress.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

***L'attività fisica di tutti  
lo sport per tutti  
se fatto in modo CONSAPEVOLE***

CAMMINATA  
NORMALE  
USO DEL 70%  
DEI MUSCOLI



NORDIC  
WALKING  
USO PIU' DEL 90%  
DEI MUSCOLI



È 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.

## Programma autunno/inverno

**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)

<b>GALLARATE</b>	<b>Lunedì - Giovedì Mercoledì - Sabato</b>	<b>Piscina Moriggia Cascina Monte Diviso</b>
<b>CASORATE SEMPIONE</b>	<b>Martedì</b>	<b>"Le Querce" Via Ronchetto</b>
<b>SAMARATE</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Parco Villa Montevicchio</b>

**Vuoi intraprendere una professione come TECNICO SPORTIVO ?  
inviarmi la tua candidatura e le tue motivazioni**

Per i programmi domenicali, seguite la pagina  **SALUS GROUP ASD**

**informazioni**

**Gianluigi 338.11.67.707**

scrivere e-mail: [genonigianluigi@libertasnordicwalking.it](mailto:genonigianluigi@libertasnordicwalking.it)

 Gianluigi Genoni

 Postura e benessere