

Nordic Walking:

Un nuovo stile di vita per il tuo benessere

Mercoledì 23 Settembre 2015 ore 20.45
presso la Biblioteca Comunale – Via Piave n. 5 – Cesate

Il Comune di Cesate, in collaborazione con un Istruttore Federale della Scuola Italiana Nordic Walking e dell'A.S.D. Prowalking, organizza una serata per presentare il Nordic Walking.

Cos'è il Nordic Walking?

- E' una disciplina fisico sportiva basata sulla camminata naturale effettuata con l'ausilio di bastoncini specifici che vengono utilizzati diversamente rispetto al trekking;
- E' un ottimo strumento di preparazione fisico-atletica per chiunque;
- E' un'ottima occasione per praticare sport a contatto con la natura coinvolge dolcemente il 90% della muscolatura corporea, partendo dai muscoli dei piedi fino a quelli del collo.

L'Istruttore Vincenzo Gramegna svelerà **i segreti di quest'attività sportiva, le sue caratteristiche e i suoi benefici e presenterà le attività** che insieme al suo gruppo svolge presso la sede allo Sporting Club Centro Sportivo di Cesate e nel Parco Groane.

A chi è rivolto?

- A chi vuole fare attività fisica a contatto con la natura;
- A chi vuole allenare il sistema cardiocircolatorio e mantenere una buona forma fisica;
- A chi vuole praticare attività sportiva in compagnia;
- A chi vuole perdere peso usando il 90% dei muscoli del corpo;
- A chi vuole rafforzare le articolazioni e il tono muscolare;
- A chi vuole camminare tranquillamente senza affaticare schiena, ginocchia e fianchi.

Iniziativa gratuita

Ulteriori informazioni: Ufficio Ambiente o sito internet comunale www.comune.cesate.mi.it

Assessore all'Urbanistica e Ecologia
Giorgio Riccadonna

Consigliere delegato all'Ambiente
Luigi Motta

Responsabile Servizio Territorio e Ambiente
Geom. Roberto Sinelli