



Parco Pineta
di Appiano Gentile e Tradate



Franco Formica - istruttore -

NORDIC WALKING AL PARCO PINETA

Salutare attività fisica che costituisce un efficace concentrato di movimenti a basso impatto sia muscolare che articolare; uno sport che permette di godere a pieno del patrimonio naturale che ci circonda.

**DOMENICA 14 MARZO 2010
DALLE ORE 10,00 ALLE 12,30
PRESENTAZIONE DELL'ATTIVITA' E DEL CORSO**

presso il Centro Didattico Scientifico - Via ai Ronchi, Tradate (Sentiero Natura ed Osservatorio Astronomico)

La presentazione è aperta a tutti e non è vincolante.

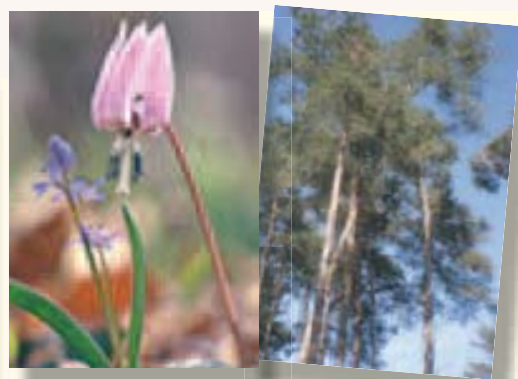
Nell'occasione saranno comunicate le modalità di partecipazione al corso che che verrà organizzato successivamente.

INFORMAZIONI: Franco Formica (istruttore) formica.franco@libero.it - 340.335.18.58
Angelo Sormani (GEV Parco Pineta) angelo.sormani@tin.it - 335.800.18.99

- + mobilità delle articolazioni
- + forza e resistenza muscolare
- + contatto con la natura
- stress

- peso corporeo (+ 40% di consumo calorico rispetto alla camminata)

- + vantaggi cardio-circolatori e di respirazione



Si consiglia un abbigliamento comodo e sportivo con scarpe da ginnastica