

## CORSO POMERIDIANO DI NORDIC WALKING

Il nordic Walking è una disciplina sportiva da praticare all'area aperta, una forma di fitness, un allenamento dolce che sviluppa resistenza e forza. Consiste in una camminata naturale a cui viene aggiunto l'utilizzo dei bastoncini non come semplice appoggio, ma come strumenti funzionali alla progressione. Vengono attivati il 90% dei muscoli del nostro corpo generando così un consumo energetico molto più alto rispetto al semplice camminare. E' uno sport per tutti, facile da praticare e divertente: un esercizio fisico che vi sorprenderà piacevolmente!



Ecco la proposta che abbiamo pensato per voi:

**3 lezioni di 120 minuti ciascuna il mercoledì h 15.00 – 17.00**

- **Dove:** Centro Sportivo EX SNAM in via Caviaga (ritrovo all'ingresso)
- **Quando:** mercoledì 14/03 - mercoledì 21/03 – mercoledì 28/03
- **Costo:** € 55,00
- **Prenotazioni** entro **venerdì 2 marzo 2018**
- **Attrezzatura:** I bastoncini da nordic verranno forniti dalla scuola di Nordic Walking

Per gli iscritti è prevista una lezione di prova per **lunedì 5 marzo h 15.00**

Per iscriversi contattare la segreteria:

- **email:** [polosociale@eni.com](mailto:polosociale@eni.com)
- **tel.** 02 520 42718 / 47108