



# Città di Castellanza

Assessorato alla Cultura  
Biblioteca Civica



## CASTELLANZA IN *formazione*

# PRESENTAZIONE del NORDIC WALKING

## VENERDI 27 Settembre h. 21:00

### Sala Conferenze - Biblioteca di Castellanza

Piazza Castegnate, 2 bis



 [www.walkingo.it](http://www.walkingo.it)

### ASD Polisportiva WalkinGo

Affiliata:



[info@walkingo.it](mailto:info@walkingo.it)

## CONOSCI LA DISCIPLINA SPORTIVA DEL NORDIC WALKING ?

Riconosciuta dal CONI nell'ambito dell'Atletica Leggera, la *camminata nordica* è caratterizzata dall'ausilio di particolari bastoncini: *la trovi strana ?*

La serata, condotta dai nostri Tecnici Sportivi certificati CONI-SNaQ, offre l'opportunità di scoprirne i grandi vantaggi :

- le origini e l'evoluzione tecnica/agonistica
- i benefici psico/fisici da uno degli sport più allenanti dell'intero corpo
- la sfera del benessere derivante dalla prevenzione sanitaria

Avremo modo di toccare con mano i bastoncini introducendo le modalità di un corretto utilizzo per ottenere gli enormi vantaggi della pratica.

### Benefici del NORDIC WALKING

✓ FAVORISCE

Antistress – socializza – green life  
– diverte – dieta - economico

✓ MIGLIORA

Autostima – creatività – postura -  
sistema circolatorio

✓ RINFORZA

Muscoli - resistenza – sistema  
immunitario