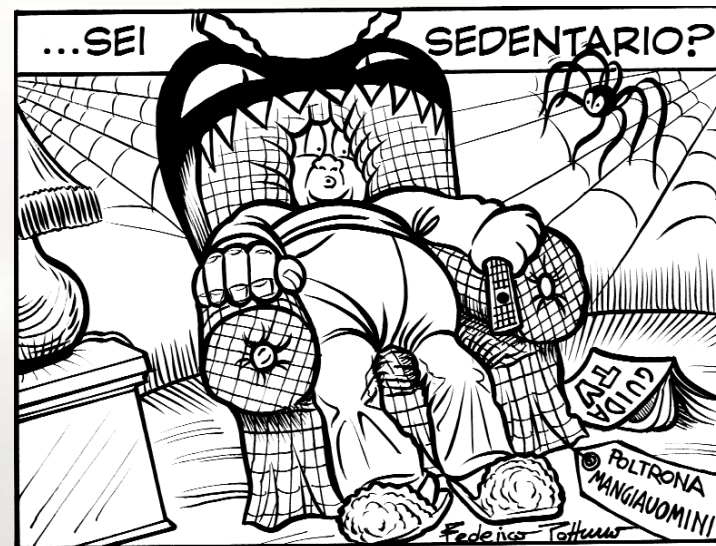
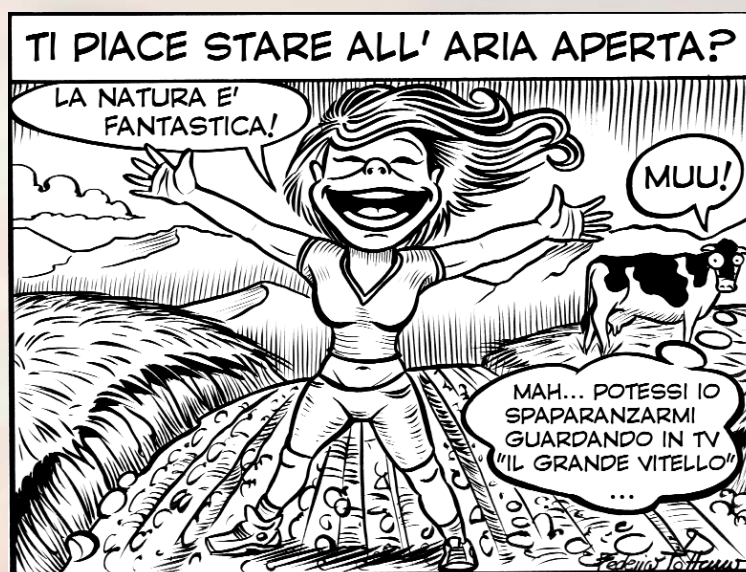


NORDIC WALKING

La camminata con l'ausilio di bastoncini appositamente studiati per questa sana e divertente disciplina sportiva adatta a tutti e per tutte le età



vignette realizzate da Federico Toffano



Associazione Nuovi Sentieri

Molti sono i benefici che possiamo ricavare dalla pratica del **nordic walking**: coordinazione, resistenza aerobica, diminuzione della massa grassa, riabilitazione post-traumatica, inoltre, fortifica la muscolatura di tutto il corpo e può rivelarsi un buon antistress.

Qualora la tecnica venga eseguita correttamente, maggiore è il beneficio che se ne può trarre. Appuntamenti dimostrativi con gli istruttori si svolgeranno in occasione delle **domeniche ecologiche 2008**, il primo dei quali si terrà al **parco Iris il 13 gennaio alle ore 14,30**.

In caso di maltempo la dimostrazione verrà rinviata; vi invitiamo al proposito a visitare il sito www.associazionenuovisentieri.it oppure chiamare Alberto allo 340-5414636 A.s.d. Nuovi Sentieri.



Si ringrazia la commissione sport del Quartiere 4 sud-est che ha contribuito all'organizzazione dell'evento



Quartiere 4 Sud-Est
Commissione Sport

