



BiblioCommunity



CORSI PER VIVERE LA CULTURA E IL TEMPO LIBERO

Nordic Walking

Periodo: 09 novembre / 07 dicembre - **Iscritti:** Max 20 - **Durata:** 10 Ore - **ORARIO:** 14:30-16:30 - Prezzo € 35.00

Docente: Renato Bavagnoli

Attuatore: Sistema bibliotecario provinciale del Verbano Cusio Ossola

Luogo: Biblioteca Civica "F. Camona" di Gravellona Toce , Gravellona Toce (VB)

Descrizione

Il nordic walking è una camminata praticata con l'ausilio dei appositi bastoncini che permette di sviluppare resistenza, forza e coordinazione muscolare. Un'attività adatta a tutti che, grazie al coinvolgimento di un numero maggiore di masse muscolari, lo rende più efficace del 40% rispetto alla normale camminata. Il nordic walking allena tutti i muscoli importanti: braccia, spalle, tronco, addome sono coinvolti attivamente rendendo l'esercizio più efficace.

Migliora la postura e il tono muscolare, rafforza il sistema immunitario, ritarda il processo di invecchiamento e, non ultimo, è ideale per perdere peso.



BIBLIOTECHEVCO

SEGUI LE NOSTRE PROPOSTE DI LABORATORI, CORSI E ATELIER SU WWW.BIBLIOTECHEVCO.IT



fondazione
cariplo

ve
do
gio
va
ne