



Comune di Rivara



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale  
di Cirié, Chivasso e Ivrea



Comitato di Cirié Settimo Chivasso



www.newnordicwalking.it

## Corso base di Nordic Walking Comune di Rivara

La letteratura scientifica afferma che il *nordic walking* esercita effetti benefici sulla frequenza del battito cardiaco a riposo, sulla pressione sanguigna, sulla capacità di movimento, sul massimo consumo di ossigeno e sulla qualità della vita. La pratica del *nordic walking* produce BENESSERE ma richiede l'acquisizione della conoscenza del metodo attraverso uno specifico corso di avviamento a questa attività sportiva.

- È facile da praticare dopo aver imparato la tecnica di base
- È poco costoso: bastoncini, scarpe e abiti per outdoor
- Si può fare in gruppo, in famiglia o singolarmente
- Si può fare in tutte le stagioni e non necessita di strutture o percorsi dedicati
- È adattabile a molte esigenze: esercizi sul posto con i bastoncini, stretching, salite - discese, passaggio di ostacoli e così via...



Il comune di RIVARA, in collaborazione con l'ASL TO 4 e la UISP, promuove un corso di approccio alla pratica del *nordic walking* nei giorni 6-13-20-27 maggio 2017 dalle ore 10 con ritrovo presso corso Ogliani n. 9 - sede dell'UNITRE



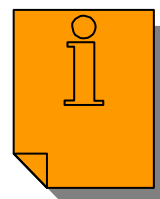
Il programma del corso si articola in quattro lezioni di due ore ciascuna per apprendere la tecnica base della disciplina

**Costo del corso 25 €**  
**più 5 € per tessera UISP (che include l'assicurazione)**  
ed è comprensivo dell'uso dell'attrezzatura.  
Si richiede il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica.

Per informazioni ed iscrizioni telefonate a:

**New Nordic Walking Laura tel. 338-76.47.545**

**Unitre Rivara Marisa tel. 328-75.08.629**



Per ragioni organizzative le lezioni perse non potranno essere recuperate. Si invitano i cittadini che vogliono sperimentare questa attività e sono impossibilitati a partecipare al corso organizzato nel mese di maggio, a segnalare comunque il proprio interesse ai numeri indicati lasciando i propri riferimenti. Appena sarà possibile attivare un nuovo corso saranno contattati.