



**CULT-WALKING CENTER TREMOSINE**  
**[www.cult-walking.it](http://www.cult-walking.it) - [info@cult-walking.it](mailto:info@cult-walking.it)**  
**cel. / tel. 0039 339 183 6898**

**CORSO NORDIC WALKING - LA CAMMINATA NORDICA**  
**CORSO "SAUVAKÄVELY" A PASSO NOTA IN UN PANORAMA**  
**MOZZAFIATTO A 1200m**

Il Nordic walking è un'attività sportiva, da praticare all'aria aperta, da chiunque e a qualunque età. Scoprite Tremosine, godete la natura, lasciate lo stress dietro di voi, prenotate un corso classico NORDIC WALKING, in alta quota attraverso le malghe di Tremosine. Pranzo al rifugio degli Alpini al Passo Nota.

(Partiamo dalla piazza di Vesio con LAND ROVER DEFENDER – un CULT già quello !)

Il Nordic walking – camminare con bastoni – è un vero e proprio sport, un allenamento completo che coinvolge (modellandoli) oltre 600 muscoli del corpo, circa il 90% per cento della massa muscolare. A differenza della semplice camminata allena braccia e spalle grazie all'utilizzo di appositi bastoni. I benefici di questa attività così semplice, sono innumerevoli: dal rassodamento, al calo di peso corporeo (si bruciano circa 400 kcal all'ora, rispetto alle 280 kcal di una camminata !), all'aiuto contro i dolori alla schiena, al rinforzo dei muscoli, ma senza affaticare le articolazioni. E molti, ma molti altri effetti positivi ! ! (per altre informazioni cliccate [www.cult-walking.it](http://www.cult-walking.it)).

Il Nordic walking è facile, naturale e non è faticoso – Nordic walking a tre livelli: benessere – fitness – sport, ognuno trova il suo livello individuale.

Il primo passo – per arrivare nel "MONDO NORDIC WALKER" significa sempre fare un **CORSO NORDIC WALKING: BASE, TECNICA 1 e TECNICA 2**. Dopo un piccolo test di pratica – ottenete il Diploma NORDIC WALKER e siete pronti per scoprire la natura con i vostri "nuovi amici – i bastoni".

Abbigliamento: leggero, sportivo, una giacca a vento, scarpe sportive tipo trekking. Durante il corso il CULT WALKING CENTER TREMOSINE offre l'uso di bastoni LEKI e un marsupio CULT con una bevanda.

Costi per il corso in gruppo con minimo 4 e massimo 8 partecipanti: 65,00 Euro  
Corso individuale con personal trainer massimo 2 partecipanti: 100,00 Euro

**!! Corsi su richiesta !!**  
**durata 6 ore piú un ora per il pranzo**

**Personal trainer, istruttore: Astrid Siemssen**  
Associazione: ANWI / INWA / CUWA / DSV

Tremosine offre ai suoi visitatori un Parco Nordic Walking con 5 diversi percorsi, ognuno trova il suo livello individuale.  
Il CULT WALKING CENTER offre Corsi Nordic walking e escursioni Nordic walking con cultura – con gli occhi e sensi aperti per il nostro corpo e la natura – la fauna – la botanica – le tradizioni – la curiosità....