



CULT-WALKING CENTER TREMOSINE
www.cult-walking.it - info@cult-walking.it
cel. / tel. 0039 339 183 6898

CORSO NORDIC WALKING - LA CAMMINATA NORDICA

CHI VA PIANO... VA SANO E BRUCIA TANTE CALORIE CON IL NORDIC WALKING / CULT WALKING

Il Nordic walking è un'attività sportiva dolce, da praticare all'aria aperta, da chiunque e a qualunque età. La primavera con la sua aria tiepida, ma frizzante, è il momento migliore per dedicarsi a questa sana attività e a mettersi in forma smagliante prima dell'estate !!

Il Nordic walking – camminare con bastoni – è un vero e proprio sport, un allenamento completo che coinvolge (modellandoti) 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 !), dall'aiuto contro i dolori alla schiena, al rinforzo de muscoli; ma senza affaticare le articolazioni. E molti, ma molti altri effetti positivi !! (per altre informazioni cliccate 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 16 partecipanti: 55,00 Euro
Corso individuale con personal trainer massimo 2 partecipanti: 80,00 Euro

**Corsi tutti i sabato e 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....