

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Alla scoperta del Nordic Walking

Redazione Varese News · Thursday, October 7th, 2010

Escursioni Nordic Walking presso il Centro Sportivo Margorabbia a Luino in programma domenica 10 ottobre

La Sezione CAI Luino propone per domenica 10 ottobre due escursioni Nordic Walking con interventi didattici. Gli incontri si terranno presso il Centro sportivo Parco Margorabbia a Luino con le seguenti modalità:

mattino ore 10 – 11,30 escursione con interventi didattici di approfondimento dedicato a chi conosce questa disciplina sportiva. Quota di partecipazione €. 10,00

pomeriggio ore 14,00 -16,00 escursione con interventi didattici di base dedicato a chi per la prima volta accede a questa disciplina sportiva. Quota di partecipazione €.30,00.

La quota di partecipazione comprende oltre l'accompagnamento all'escursione, le lezioni didattiche, e il noleggio gratuito del materiale per praticare questa disciplina sportiva. I partecipanti dovranno indossare semplicemente una tuta sportiva e scarpe da ginnastica.

Si ricorda che questa attività sportiva è molto importante per i grandi benefici che essa apporta a tutto il corpo e alla mente ed inoltre può preparare adeguatamente alla pratica sciistica, infatti migliora l'equilibrio e la coordinazione motoria, aumenta la resistenza contribuisce alla tonificazione muscolare.

Responsabile del corso è Serena Storaci istruttrice della Scuola Italiana Nordic Walking.

Informazioni e prenotazione cell 3205615454 Serena Storaci; oppure CAI Luino: cailuino@cailuino.it

This entry was posted on Thursday, October 7th, 2010 at 12:00 am and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.