



per lo sport, il benessere, lo stile di vita



Villaggio sportivo Virtus

Via dei Cipressi

Poggibonsi

Telefono: 0577 932163

centroenervit@virtuslife.it

www.virtuslife.it



NORDIC WALKING:
Benessere a 360°

Giornata Virtus Life
Sabato 13 Aprile 2013

NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un'attività motoria, che ha le sue origini nel Nord dell'Europa e da qualche anno sta conquistando anche l'Italia. Porta un'infinità di benefici a corpo e mente e può essere praticato da tutti ovunque e in ogni stagione.

Il Nordic Walking si basa sul camminare utilizzando dei bastoncini appositamente studiati e usati in fase di spinta con grande beneficio per la postura, in particolare per la colonna vertebrale e le articolazioni.

E' semplice, divertente e poco costoso. Viene praticato all'aria aperta e ci porta a scoprire i paesaggi bellissimi della nostra terra.

E' un allenamento dolce e armonioso che coinvolge il 90 % della muscolatura, aumenta resistenza e fitness e porta molti altri miglioramenti psico-fisici.

PROGRAMMA

NORDIC WALKING: BENESSERE A 360°

- 15,30** IL CENTRO ENERVIT: per lo sport, il benessere e lo stile di vita (*Giuliano Fontani*)
- 15,45** Movimento e salute (*Gilberto Martelli*)
- 16,00** Movimento e alimentazione
(*Silvia Migliorini*)
- 16,15** Presentazione e dimostrazione del Nordic Walking (*Associazione Nordic Walking Siena – SI VA Mens Sana*)
- 16,45** Passeggiata di Nordic Walking con partenza dal Villaggio Virtus
- 18** Arrivo al Villaggio Virtus e Conclusione

Alle 13, per coloro che vorranno, è previsto un pranzo in Zona presso il Ristorante del Villaggio Virtus (è necessaria la prenotazione)

*Dalle ore 9 Convegno su
Ciclismo giovanile e agonistico*