

# NORDIC WALKING



La Cooperativa Rifugi Mugello in collaborazione con l'ANWI (Associazione Italiana Nordic Walking) organizza il

## CORSI DI NORDIC WALKING Outdoor Mugello

con Istruttori Certificati INWA - International Nordic Walking Federation presente in 40 paesi - gli unici titolati a insegnare il Nordic Walking originale in Italia.

Frequentando il corso tenuto da istruttori certificati, si apprenderà la tecnica corretta del nordic walking.

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di Nordic Walker ANWI.



**I corsi si terranno in Mugello  
e si articoleranno in due incontri:  
il primo della durata di 1 ora 30 minuti ed  
il secondo (a distanza di una settimana) di 3  
ore.**

### 1 CORSO

prima lezione 24 marzo dalle 10 alle 11,30  
seconda lezione 7 aprile dalle 10 alle 13,15

### 2 CORSO

prima lezione 28 aprile dalle 10 alle 11,30  
seconda lezione 5 maggio dalle 10 alle 13,15

### 3. CORSO

prima lezione 23 giugno dalle 10 alle 11,30  
seconda lezione 30 giugno dalle 10 alle 13,15

Costo complessivo del corso **80 €/persona**  
**MASSIMO 7 PARTECIPANTI**

### SCONTI

per amici e gruppi familiari che si iscrivono allo  
stesso corso

**3 persone costo del corso 75 €/persona**  
**4/5 persone costo del corso 70 €/persona**  
**6/7 persone costo del corso 60 €/persona**

Il costo è comprensivo di copertura assicurativa  
con tessera CSEN e noleggio bastoncini.

Sono consigliate normali scarpe da ginnastica e  
abbigliamento comodo.

Attività fisica non competitiva, il NW è adatta a  
tutti indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla  
condizione fisica.

Praticabile per tutta la vita, è naturale, sicura,  
dinamica, efficace, divertente, rilassante,  
socializzante o individuale, di basso impatto sulle  
articolazioni ed allena tutto il corpo in modo  
olistico, simmetrico ed equilibrato.

Alla normale camminata è stato aggiunto  
l'utilizzo attivo di speciali bastoncini che  
mantengono intatte le caratteristiche principali di  
una tecnica naturale del cammino  
biomeccanicamente corretta e coinvolge  
attivamente la parte alta del corpo nel

In quanto camminata più completa ed efficace, il  
NW aumenta il consumo calorico rispetto al  
cammino senza bastoncini, migliora il fitness  
aerobico e aumenta i battiti cardiaci, apporta  
effetti positivi sulla psiche, è praticabile in diversi  
modi e con intensità diverse finalizzate ad  
obiettivi e risultati in evoluzione lungo tutte le fasi  
della vita.

E' una attività outdoor, all'aria aperta, praticabile  
in tutte le stagioni e la sua tecnica è applicabile  
alle diverse condizioni e pendenze del terreno e in  
tutte le situazioni ove il percorso sia  
sufficientemente largo da consentire il passaggio  
dei bastoncini.

Migliorare e salvaguardare il benessere fisico e la  
salute delle persone è l'obiettivo di fondo del NW.

Al termine del corso seguirà un'uscita  
(attività facoltativa), per testare insieme  
all'istruttore le tecniche acquisite,  
con possibilità di pranzare insieme.

Costi da definire

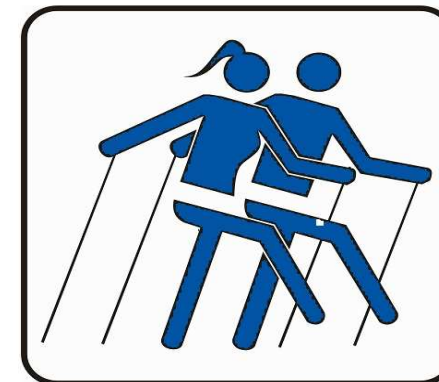


E' possibile lasciando il proprio indirizzo mail  
all'istruttore essere aggiornati sulle attività  
organizzate durante l'anno.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI  
COOPERATIVA  
RIFUGI MUGELLO  
**UFFICIO**  
CORSO MATTEOTTI, 81  
BORG SAN LORENZO (FIRENZE)

(NON OSSERVIAMO UN REGOLARE ORARIO DI  
APERTURA QUINDI E' SEMPRE MEGLIO TELEFONARE  
PRIMA)

TEL/FAX 055 8495575  
CELL 329 4320795  
info@rifugimugello.it  
www.rifugimugello.it



# **CORSI**

## **NORDIC WALKING OUTDOOR MUGELLO**

### **PRIMAVERA 2013**

Vieni a scoprire i segreti della  
Camminata Nordica,  
un metodo divertente e  
poco costoso  
per mantenersi in forma!  
Attività adatta a tutti, che non richiede una  
preparazione fisica particolare.