



Associazione Nordic
Walking Italia



Comitato Provinciale Padova



Comune di Padova
Assessorato allo Sport



U.O. Medicina dello Sport
ed Attività Motorie

NORDIC WALKING

*Benessere Fitness Sport
una divertente disciplina sportiva
adatta a tutti e per tutte le età*



Foto Exel/Mikko Harma



Con il Nordik Walking si utilizza praticamente tutta la muscolatura del corpo senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta. E' uno sport sano, divertente e può essere usato anche nella riabilitazione degli arti inferiori.

*Più la tecnica è corretta e più si riesce a godere dei benefici di questa disciplina
Appuntamenti dimostrativi con gli istruttori si svolgeranno, salvo bel tempo,
in Prato della Valle nelle domeniche:*

18 marzo e 22 aprile

Per saperne di più

info: **Alberto Zanellato 340 5414636** c/o Associazione Nuovi Sentieri