



### CONVENZIONE RIVOLTA A TUTTI I SOCI CRAL DEL COMUNE DI MONZA:

#### 10% di sconto sul corso base compatto di Nordic Walking

Pensato per chi vuole regalarsi un po' di benessere ma ha poco tempo a disposizione, il corso si focalizza sull'insegnamento della tecnica di base per poter iniziare col passo giusto questa disciplina e coglierne da subito i molteplici vantaggi.

Luogo del corso: Parco di Monza  
Durata: una lezione da 4 ore continuative  
Costo: € 45,00  
Costo per i soci CRAL: € 40,00

Per informazioni contattare:

- Daniele Frigerio: cell. 340/4579112 - mail: friz@prowalking.com
- Alessandro Radaelli: cell. 338/9797447 - mail: alessandro@prowalking.com

### IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un'attività sportiva tra le più complete in assoluto. Si tratta infatti di una camminata naturale a cui si aggiunge il movimento attivo delle braccia tramite l'uso di due bastoncini appositamente studiati.

In questo modo viene utilizzato fino all'85% dei muscoli del corpo con grandi benefici per la salute: riduzione del grasso corporeo e contemporaneo aumento della tonicità muscolare e della capacità aerobica.

Inoltre la pratica costante del Nordic Walking consente di migliorare la postura, la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale, alleviando così i fastidiosi dolori alla schiena; apporta significativi vantaggi sia livello cardiocircolatorio che metabolico, favorendo la diminuzione dei livelli di colesterolo e riequilibrando la pressione sanguigna.

E' uno sport economico: servono semplicemente un abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica e i bastoncini specifici (che nei corsi vengono forniti da Prowalking). Inoltre ha il vantaggio di poter essere praticato in qualsiasi stagione e da persone di tutte le età in base alle proprie condizioni fisiche, sia per raggiungere un buon livello di benessere ma anche come preparazione atletica per altri sport.