



PARMACHECAMMINA Nordic walking



È un'associazione che attraverso la conoscenza di questa piacevolissima disciplina, vi potrà guidare nell'emozionante scoperta del nordic walking: sport naturale completo e divertente che permette a tutti di mantenere e migliorare la forma fisica e la salute in buona compagnia e in mezzo alla natura, insegnandovi la corretta tecnica della camminata con l'uso dei bastoncini. È una palestra a cielo aperto, in mezzo alla natura usufruibile tutto l'anno e a costo zero, sarai tu con la tua volontà e con il tempo a tua disposizione a decidere quanto e quando fare un'attività fisica completa e appagante per il tuo benessere psico-fisico.

Per questo noi di Parmachecammina Nordic Walking ti aiuteremo spiegandoti la migliore tecnica possibile per raggiungere al meglio la tua performance e non ultimo quale prevenzione e miglioramento di molte malattie cardiovascolari e metaboliche.

Vi accompagnerà alla scoperta di percorsi sterrati cittadini, collinari e non solo anche il magico PO, che sarà protagonista in questa manifestazione e che forse qualcuno di voi non conosce.

Un modo nuovo di rimettersi e mantenersi in forma assaporando paesaggi, luoghi e cultura delle meravigliose zone attraversate del nostro territorio. Considerato i buoni propositi di tutti per il 2018 sono per una vita più dinamica all'aria aperta facendo sport, la sottoscritta vi aiuterà spiegandovi la migliore tecnica e a trovare il vostro stato di forma ideale con molta più energia.

Tutti i mesi proporrà **CORSI BASE DI NORDIC WALKING, ALLENAMENTI** infrasettimanale e nei week-end camminate alla scoperta del nostro territorio.

Patrizia Baretta cell. 339/2792580 - parmachecammina2016@gmail.com Istruttore Nordic walking Aics di 1° livello e della Scuola italiana Nordic Walking/allenatore di 2° livello FIDAL-Operator e BLS American Heart.

A breve avremo il sito on-line www.parmachecammina.com che è attualmente in costruzione dall'Associazione **"ORME SVELATE"**,