

NORDIC WALKING



¿Quieres formarte con nosotros?

Curso BÁSICO.

Ideal para aprender la técnica necesaria y disfrutar de las ventajas que ofrece el Nordic Walking.

Curso AVANZADO.

Perfeccionamiento de la técnica, aprender variaciones y otros aspectos relacionados con el N.W. (Control del peso, control del pulso, aspectos de un entrenamiento, etc.).

Encuentros de Nordic Walking.

Para aquellos que dominan la técnica y quieren salir en grupo controlado por un instructor.

- **Instructor Certificado por la FENWA.**
- **Atención personalizada.**
- **Grupos reducidos, máximo 12 alumnos.**
- **Acercamiento a la técnica ALFA ©.**
- **Metodología efectiva y divertida.**
- **Facilitamos los bastones.**
- **Plazas limitadas.**
- **Posibilidad de realizarlo en 2 días.**



**¿QUIERES MEJORAR TÚ SALUD,
TÚ FORMA FÍSICA Y TÚ FIGURA?
¿DE UNA MANERA DIVERTIDA?**



Ven con nosotros a practicar:

NORDIC WALKING

Infórmate en:

<http://www.castillayleon.fenwa.es>

Presidencia: Eveline Feussner

E-mail: eveline.feussner@gmail.com

Teléfono Móvil: **658 097 758**



NORDIC WALKING, un nuevo concepto de movimiento para todo el cuerpo.

UNA MANERA FÁCIL Y MÁS SALUDABLE DE CAMINAR

Nos permite prevenir el sedentarismo, mantenernos en forma y obtener innumerables beneficios para nuestra salud.

Invierte cada día en ti mismo.



TÉCNICA ALFA 247 ©

- **ANDAR ERGUIDO.**
- **LARGOS LOS BRAZOS.**
- **FORMAR UN TRIANGULO.**
- **ADECUAR EL PASO.**



Aconsejable para todos...



- *Mujeres y hombres que nunca han practicado deporte o que llevan una Vida Sedentaria.*
- *Personas con sobrepeso.*
- *Especialmente indicado para personas con Problemas de Espalda, Osteoporosis, Diabéticos...*
- *Para cualquier persona que quiere mejorar su Salud, su Forma física y su Figura.*
- *Para divertirse haciendo una actividad física al Aire Libre en buena compañía.*
- *Convertir su práctica en un auténtico ejercicio de meditación.*
- *Apto para todas las edades.*

NORDIC WALKING

Nuestra sociedad civilizada adolece de falta de movimiento y para ello el Nordic Walking ofrece muchas y variadas posibilidades de compensar de manera suave y efectiva esta falta de movimiento.

VENTAJAS QUE NOS APORTA LA PRÁCTICA DEL NORDIC WALKING

- *Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.*
- *La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el jogging.*
- *Trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo.*
- *Aumenta el suministro de oxígeno.*
- *Relaja la tensión de la nuca y de las cervicales.*
- *Elimina el stress.*
- *Optimiza el trabajo del corazón.*
- *Refuerza el sistema inmunológico.*
- *Contribuye a la prevención de la Osteoporosis.*
- *Y además es muy DIVERTIDO.*

