

Anche a Porto il Nordic-walking

Dopo un'estate ed un autunno fitti di corsi, escursioni e meeting nei nostri territori, il Nordic-Walking, la camminata nordica coi bastoncini, può vantare risultati che vanno oltre le più rosee aspettative.

Sull'onda dell'entusiasmo e per ottimizzare l'organizzazione dell'attività, è recentemente nata l'associazione sportiva Nordic-Walking Mantova, con sede in Porto Mantovano, presieduta dall'istruttore Luciano Comini, affiliata al C.S.I., con lo scopo di esercitare e diffondere la pratica di questa disciplina, il cui principale obiettivo è consentire una sana attività fisica per tutti. La camminata nordica non è, infatti, riservata solo a persone allenate, ma riesce a coinvolgere anche tutti coloro che semplice-



mente desiderano mantenersi in forma con una metodologia di camminata fisiologicamente completa.

Il Nordic-Walking è praticato sia nella fase didattica che nelle uscite organizzate con il supporto degli istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking, che contribuiscono quindi ad impostare correttamente i movimenti che

ne caratterizzano lo svolgimento.

A Porto la presentazione pubblica di questa nuova disciplina sarà tenuta venerdì 25 Febbraio 2011 alle ore 20,45 nella Sala civica di Bancole di Piazza della Pace con la presenza di istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking e di un fisioterapista che illustrerà i benefici e i vantaggi del movimento metodico con i bastoncini.

Nelle settimane seguenti inizieranno i corsi primaverili nei vialetti e piazzole della Riserva "Bosco della Fontana" contrassegnati dai primi fiori a bulbo, come i bucaneeve. Per informazioni: Luciano Comini cell. 335-5897919

Il direttivo della A.S. Nordic-Walking Mantova