

S.S.D MOVING CLUB
Via G. Di Vittorio 26 - 26013 Crema
P.IVA/C.F. 01765870199
0373-257079 – mail: segreteria@movingbenessere.it

“PROGETTO NORDIC WALKING SALUTE & BENESSERE”

Buongiorno,

abbiamo il piacere di presentarVi il Progetto “Nordic Walking Salute & Benessere”.

Vi scriviamo da professionisti sportivi che da anni operano in svariati settori, con un “range” di clienti che vanno dallo sportivo agonista, all’amatore, al più sedentario.

Vorremmo portare a Vostra conoscenza una disciplina già da tempo promossa da numerosi medici e fisioterapisti di tutto il mondo, ma forse ancora poco conosciuta nel nostro Paese: il Nordic Walking.

Il Nordic Walking, meglio conosciuto come “camminata nordica”, è un’attività



completa, divertente, adatta a tutti e a tutte le età.

Vi possiamo assicurare, che per la maggior parte delle persone che per lavoro, trascorrono tanto tempo in piedi oppure sedute in ufficio, adottando “posture” non sempre convenzionali, possa essere di ottimo aiuto.

Crediamo che il Nordic Walking possa diventare un compagno inseparabile per le camminate in compagnia, con la famiglia o

gli amici, in ogni stagione e a stretto contatto con la natura.

Alleghiamo una breve presentazione “amichevole”, per conoscere i benefici che offre questa fantastica disciplina sportiva:

“Ciao, mi chiamo Nordic Walking e amo prendermi cura di Te! Miglioro il Tuo benessere generale, sono un’attività completa e divertente che fa lavorare il 90% dei Tuo muscoli. Sono un ottimo allenamento cardiocircolatorio. Sciolgo le contratture nella zona delle spalle e della nuca, migliorando la “postura”. Grazie all’utilizzo dei bastoncini, riduco le sollecitazioni sulle articolazioni, in particolare di ginocchia, caviglie e colonna vertebrale. Tonifico e faccio perdere peso “bruciando” il 40% di calorie in più rispetto alla camminata naturale. Rinforzo il sistema immunitario. Sono un’attività “outdoor”, posso essere praticata da tutti con facilità, ovunque e in tutte le stagioni.... Dimenticavo di dirTi che adoro la compagnia e faccio parte di uno sport che ti accompagnerà per tutta la vita! Saluti sportivi, dal Tuo Nordic Walking”.

Buon cammino!!!

Chi fosse interessato ad organizzare una giornata di prova, può contattarci al numero 349 2935794 (Luca) o inviando una mail a segreteria@movingbenessere.it

*NORDIC WALKING..... L'ATTIVITA' PIU' NATURALE
ED ECOSOSTENIBILE PER
LA "VALORIZZAZIONE" DEL NOSTRO TERRITORIO*

Saluti sportivi
Staff Moving Club