

# NW

# Nordic Walking

## CORSI DI NORDIC WALKING POSTURALE:

1. Livello base
2. Livello Wellness
3. Livello Fitness
4. Escursioni di NW

## Cosa serve per praticarlo?

- 1) vestiti comodi
- 2) scarpe da ginnastica o meglio da trail con suola scolpita
- 3) un marsupio
- 4) giacca vento
- 5) bottiglietta d'acqua
- 6) i bastoncini

e... più importante...

- 7) il SORRISO

## Che cos'è il NW?

è la *corretta*  
camminata con i  
bastoncini....

Ripete i gesti dello sciatore di fondo nella tecnica alternata che permette di tonificare anche le braccia e il tronco.



SILVANO MORONI  
cell. 373 7826128  
mail: [silvano.moroni@ilcolibri.org](mailto:silvano.moroni@ilcolibri.org)

...*Change your  
mind!!!*

## Tecnica corretta della camminata

Il nordic walking nasce per essere praticabile :

- a qualunque età
- in qualunque luogo
- in qualunque stagione

Il bello del Nordic Walking è che si lavora di più, *ma non si sente la fatica!*



ASD Scuola Walking Trail Italia  
[www.scuolawalkingtrail.it](http://www.scuolawalkingtrail.it)

Istruttore di zona: Lago Maggiore