

La disciplina del Nordic Walking

Manifestazione della Società svizzera sclerosi multipla



Iscriviti!



per conviverci meglio

SM

Società svizzera
sclerosi
multipla

Camminare con dei bastoni all'aria aperta

Il Nordic Walking è un tipo di disciplina fisica che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati. A differenza di una normale camminata, il Nordic Walking richiede l'applicazione della forza anche sui bastoncini, coinvolgendo quindi l'uso di tutto il corpo e riducendo il carico su articolazioni e colonna vertebrale. Migliorano così resistenza, mobilità e coordinazione.

In questi incontri avremo la possibilità di esser accompagnati da un professionista della salute nonché istruttore formato, svolgendo così un'attività di movimento ma anche sociale, all'insegna del benessere psicofisico. L'iscrizione può essere fatta anche solo per un incontro. Verrà ev. valutato l'interesse per un gruppo fisso.

A chi si rivolge:	Persone con SM / Familiari / Interessati / Volontari
Relatore:	Michele Sica, laureato in scienze motorie, di Nordic Walking Ticino
Quando:	Domenica 22/29 settembre 2024 Sabato 19 ottobre 2024 Dalle ore 10.00 alle 11.30, ritrovo alle 9.45
Dove:	Centro Professionale Tecnico Lugano-Trevano, Via Trevano 25, 6952 Canobbio
Costo:	Soci 15 CHF/ Non soci 20 CHF a incontro
Iscrizione:	Dal sito o a manifestazioni@sclerosi-multipla.ch entro il 13 settembre 2024



Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno

091 922 61 10, CCP 65-131956-9

info@sclerosi-multipla.ch, www.sclerosi-multipla.ch