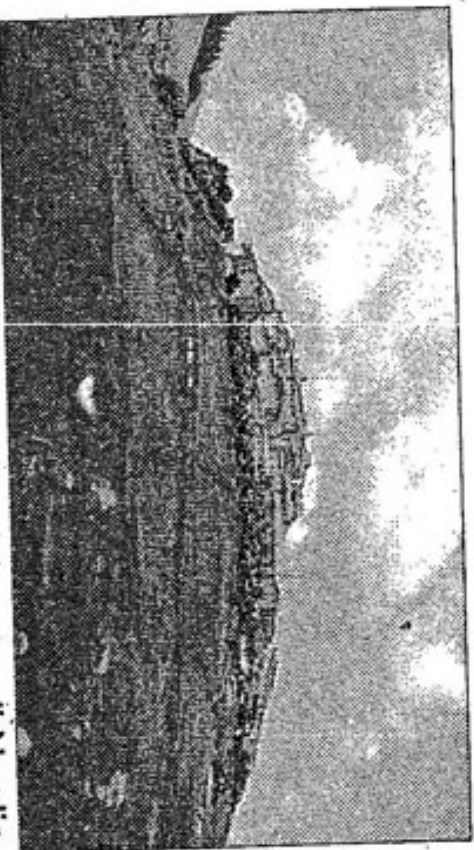


Norcia Il corso ha avuto numerosi partecipanti da tutta la regione Tutti pazzi per il Nordic Walkings

NORCIA - Si è svolto alcuni giorni fa a Norcia il corso base di Nordic Walking. Il corso ha avuto un grande successo con numerosi i partecipanti provenienti da tutta l'Umbria: Perugia, Foligno, Spello, Trevi, Spoleto. A dare l'adesione molte persone che amano la natura e vogliono viverla conoscendola in tutti i suoi aspetti e che sono rimasti entusiasti del programma del corso e di questo nuovo sport. Un'attività che offre la possibilità di stare a contatto con la natura sotto l'aspetto sportivo e salutare. Tale disciplina sportiva, permette di utilizzare il 90% dei muscoli tonificando la muscolatura, praticamente, di tutto il corpo. La sua costante pratica permette di prevenire malat-



Sibillini I monti protagonisti del corso di Nordic Walking che sta riscuotendo grande successo

tie cardiocircolatorie, osteoporosi, migliora la resistenza aerobica, migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni, previene e cura i problemi della schiena, aiuta a

tenere sotto controllo il livello di colesterolo e dei trigliceridi, è adatto per tutti. Sport, quello del Nordic Walking, che sicuramente vedrà nella città di Norcia un nuovo futuro ed una nuova economia basata sugli sport ambientali, tutelando integralmente in questo modo l'ambiente naturale ed il Parco dei Sibillini. Alla fine del corso i partecipanti soddisfatti hanno fatto richiesta per una nuova uscita, che sarà decisa ed inserita, anche per chi avesse voglia di "cimentarsi" per la prima volta in questa nuova avventura, nel calendario da consultare sul sito www.sibilliniadventure.it alla pagina Corsi e Nordic Walking.

Simona Del Bello