



Benessere

Fitness

Sport



- corsi individuali e di gruppo
- escursioni
- noleggio bastoncini



La Scuola Italiana Nordic Walking è la rappresentante ufficiale in Italia per la pratica e la divulgazione del Nordic Walking originale finlandese essendo centro autorizzato Pole About® di Marko Kantaneva © l'inventore del Nordic Walking

[www.gsdvalgleris.it](http://www.gsdvalgleris.it)

**BIRRIFICIO ARTIGIANALE DI RESIUTTA**
  
 www.birriferesiutta.it

100% NATURALE

**Lunedì chiuso (tranne Luglio - Agosto)**
  
**BRÄUHAUS VON RESIUTTA**



### Ristoro alle Sette Picche



A 4 km da Pontebba, immerso nello scenario delle "Sette Picche", sorge il Ristorante con cucina classico / innovativa, possibilità di piatti tipici locali prenotazione consigliata aperto tutto l'anno

**CHE ASPETTI**  
 contatta gli istruttori  
**NORDIC WALKING**

del **G.S. VAL GLERIS di Pontebba**  
[www.gsdvalgleris.it](http://www.gsdvalgleris.it)  
 333.92.49.067

**BONATI Walter**      walterbonati@alice.it  
**VUERICH Michele**      vuerich.mik@alice.it  
**VUERICH Renzo**      vuerichrenzo@yahoo.it  
**VUERICH Roberto**      torerbo@hotmail.com

Scuola Italiana  
**Nordic Walking**



## nordic walking

- Sport per tutti
- Fitness all'aria aperta
- Salute e benessere
- Divertente e poco costoso



[www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.it)

## ► **Cos'è il Nordic Walking**

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa. E' invece il Nordic Walking, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

## ► **I Benefici**

Con una corretta tecnica si possono facilmente ottenere enormi benefici:

1. fa perdere peso, si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400 Kcal/h rispetto alle 240 - 280 del semplice camminare);
2. è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura, è quindi un allenamento per tutto il corpo;
3. migliorare la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;
4. migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena;
5. migliora la capacità aerobica;
6. grazie all'uso dei bastoncini si riducono le sollecitazioni sulle articolazioni in particolare su ginocchia, caviglie e sulla schiena: è per questo, particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni.
7. aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria;
8. è un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione.

Per migliaia di italiani il nordic walking è diventato ormai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura cogliendone i continui segnali che essa ci manda, ma soprattutto è diventato un viaggio dentro se stessi per ritrovarsi lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza.

## ► **Facile e alla portata di tutti**

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assoluto e alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il nordic walking, infatti lo si può praticare in montagna, al mare, nelle città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età sia per benessere e fitness ma anche per sport.

Bastano un abbigliamento sportivo e due bastoncini, appositamente studiati per ottenere il massimo dei benefici.

## ► **I nostri Istruttori**

Per apprendere il Nordic Walking potete rivolgervi agli istruttori certificati dalla Scuola Italiana Nordic Walking che sono garanzia di professionalità e competenza.

Le emozioni che ti regala il nordic walking sono vere e profonde e i nostri istruttori, con la loro preparazione, non solo vi insegneranno la tecnica ma soprattutto vi faranno ritornare a casa con il sorriso.

**Cerca sul nostro sito l'istruttore più vicino a te!**



**"non si vive per fare sport  
ma si fa sport per vivere meglio"**

con questa filosofia la Scuola Italiana Nordic Walking arriva al CUORE di tutti.



... ogni passo conta ...

Inoltre la Scuola Italiana Nordic Walking è anche:

### **NORDIC WALKING TIME**

il portale italiano del nordic walking seguito da oltre 100.000 visitatori l'anno dove trovi news, recensioni, eventi, appuntamenti e curiosità sul mondo del nordic walking.



clicca su [www.nordicwalkingtime.it](http://www.nordicwalkingtime.it)

### **BRAIN WALKING - la Formazione Attiva**

"I manager di grandi aziende svolgono la formazione con il BRAIN WALKING dove il camminare con i bastoncini attiva la mente, porta a sviluppare creatività e raggiungere obiettivi".



clicca su [www.brainwalking.it](http://www.brainwalking.it)

