

## **Presentazione Nordic Walking**

Legambiente Parabiago in collaborazione con Comune Parabiago e Parco Mulini invitano Venerdì 18 Marzo alle ore 21 presso la Sala Civica della Biblioteca Comunale in Via Brisa 1, all'incontro informativo sulla disciplina e sui benefici per la salute. Presentata da Gianluigi Genone istruttore iscritto all'Albo Nazionale dei Tecnici Libertas.

La caratteristica di questa disciplina è la grande naturalità e semplicità di esecuzione che permette a tutti e in ogni fascia d'età di poterla praticare senza eccessivo stress fisico, senza carichi aggiuntivi alle articolazioni e alla colonna vertebrale, aumentando le capacità aerobiche, favorendo la tonicità dei muscoli di tutto il corpo, migliorando la postura, rinforzando la stabilità delle ossa e stimolando il sistema nervoso vegetativo e quindi gli anticorpi.

Perché possano nascere dei percorsi segnalati per poter svolgere questa attività nei parchi locali Mulini, Roccolo....

Saluti

Legambiente Parabiago

Fb: Legambiente Parabiago