

Villa Lagarina | Dieci uscite promosse dal Comune

Nordic walking in compagnia

VILLA LAGARINA - Il Comune di Villa Lagarina promuove un nuovo ciclo di 10 appuntamenti dedicati al benessere e alla socializzazione attraverso la camminata ludico-motoria con tecnica nordic walking. Sotto la guida esperta di David Nicoli (Istruttore nordic walking e personal trainer), i partecipanti potranno scoprire la bellezza del nostro territorio, percorrendo gli itinerari della Destra Adige e della zona montana del Lago di Cei. L'iniziativa è completamente gratuita e aperta a tutti i cittadini, con priorità di iscrizione (da effettuare all'indirizzo info@comune.villalagarina.tn.it) riservata ai residenti di Villa Lagarina. Per partecipare è richiesto il certificato medico non agonistico e la prenotazione obbligatoria (massimo 25 posti). Ritrovo per le partenze a Piazza vicino al Bar e alla sala Polifunzionale del centro sportivo. Il primo appuntamento è per sabato prossimo e l'ultimo è previsto il 16 maggio.

Il nordic walking è un'attività fisica e sportiva che utilizza bastoncini simili a quelli utilizzati nello sci di fondo ma appositamente concepiti. Comporta l'applicazione di una forza ai bastoni ad ogni passo, per spingere il corpo in avanti. Rispetto alla normale camminata questo implica l'uso con maggiore intensità dell'intero corpo, coinvolgendo i gruppi muscolari di torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali, con vari effetti benefici.