



CULT-WALKING CENTER TREMOSINE
www.cult-walking.it - info@cult-walking.it
cel. / tel. 0039 339 183 6898

!! !! Nordic – Walking con cultura !! !!

CULT-Walking – Nordic-walking con le racchette da neve

Che cos` è ???

Le racchette da neve assomigliano un po´ a grandi piedi palmati. Si fissano ai piedi senza dover avere scarpe speciali oppure scarponi da sci – ma solo normali scarponcini da montagna / trekking ecc.

E si parte !!! Armati di due bastoncini – lontano dalla confusione delle piste, in mezzo a paesaggi invernali incontaminati. E cosí anche chi non scia potrà scoprire il fascino invernale delle montagne con la neve polverosa e abbagliante e favolosi boschi innevati. Camminando si sente il silenzio e si può vedere il fascino dell'ambiente e della natura. La neve, come ovatta, copre un pò tutto, ma ecco delle piccole impronte, una buca, dei resti di cibo. L'inverno e il CULT-Walking – Nordic-walking con le racchette da neve è l'occasione per andare alla scoperta di tutto ciò !

Chi lo può fare ???

Praticamente tutti – famiglie con bambini, persone anziane, giovani, supersportivi e veri amanti della natura e della fauna.

Proprio perché sono così divertenti e non molto faticose le escursioni con le racchette e bastoni Nordic walking sono diventate una moda.

È salutare la camminata nordica ???

SI !!! allenta tutta la muscolatura: Braccia e gambe, ventre, schiena e fianchi. Passeggiare con le racchette e i bastoni ripristina l´equilibrio del corpo, rinforza la resistenza e la mobilità, brucia i grassi, rende tonici... e molto, molto in piú !!!

Da dove arriva la camminata ???

Le racchette da neve erano le scarpe indispensabili per lavorare durante l´inverno – ma anche i trapper e gli Inuit usano questa tecnica ancora oggi.

Come si fa ??? Siete curiosi ???

Prenotate un corso Nordic walking e un'escursione con le racchette da neve – per ulteriori informazioni – cliccate www.cult-walking.it oppure contattate il CULT-WALKING CENTER TREMOSINE / BS - Astrid Siemssen – istruttore ANWI - Associazione Nordic walking Italia – INWA - DSV