



**UNIONE SPORTIVA ACLI COMITATO PROVINCIALE**

VIA CECI 7 63100 ASCOLI PICENO

TELEFONO 349/5711408 FAX 0736/980884

C.F. 92007020446 Email: ascolipiceno.usacli@acli.it

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI ART. 31 D.P.R. 530 DEL 2-8-1974

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE ISCRITTA AL REGISTRO DELLA REGIONE MARCHE

**Direzione comunicazioni**

Prot. 2066/pen

Ascoli Piceno, 28 ottobre 2021

**Il 6 e 7 novembre un corso gratuito di base di Nordic Walking**

ASCOLI – Sono aperte le iscrizioni al corso base gratuito di Nordic Walking che avrà inizio sabato 6 novembre dalle ore 15.

L'iniziativa si svolgerà nella pinetina vicino al "Caffè Pineta" e a "Angolo del vinaio" in via Piceno Aprutina 48 e proseguirà anche domenica 7 novembre dalle ore 9,30 alle ore 12.

La partecipazione è aperta ad un massimo di 15 iscritti e per aderire occorre preiscriversi contattando il numero 3939365509.

Il corso base è gratuito ed include assicurazione infortuni, noleggio dei bastoncini per la durata del corso, attestato di partecipazione e 2 lezioni successive di perfezionamento di un'ora e mezza con il gruppo in date da concordare.

Le lezioni sono tenute dall'istruttore della Scuola Italiana di Nordic Walking Tonino Luciani (tel. 3478626866).

L'iniziativa è curata dall'U.S. Acli provinciale nell'ambito del progetto "Eventi di sport e tempo libero 2021".

Sono notevoli i benefici per la salute di chi pratica il Nordic Walking con regolarità.

"Si tratta di una attività – dicono i promotori del corso – che assicura un movimento completo che coinvolge fino al 90% della muscolatura. La stessa attività permette un allenamento aerobico armonioso, simmetrico ed efficace per tutto il corpo".

Per ulteriori informazioni sull'iniziativa si possono consultare il sito [www.usaclimarche.com](http://www.usaclimarche.com) o la pagina facebook dell'Unione Sportiva Acli Marche.