



Comune di
Cerro al Lambro



NORDIC WALKING

Non si vive di solo sport ma si fa sport
per vivere meglio, riscoprendo il territorio, camminando insieme

Una delle attività sportive più complete e alla portata di tutti.

Stimola l'utilizzo dell'85% della nostra muscolatura, migliorando la circolazione sanguigna.

Riduce tensioni e contratture muscolari, lo stress e le tensioni emotive

VENERDÌ 12 APRILE 2019

ALLE ORE 21,00

CENTRO CIVICO G. PUECHER p.za Roma 14 Cerro al Lambro

Relatore

Paolo Tessera

Istruttore Nazionale

2° livello certificato A.I.C.S.

Specializzazioni:

Riabilitazione oncologia e N.W.,

N.W. e Diabete. Operatore laico BLSD

Con la partecipazione di

Massimo Ghiglietti

Insegnante di Educazione Fisica diplomato I.S.E.F.

a Milano. Diplomato presso i corsi internazionali per

insegnanti di educazione fisica di Graz (Austria) e

Budapest (Ungheria). Esperto in teoria e metodologia

dell'allenamento, educazione e riabilitazione motoria,

fitnes e contrology (Pilates). Stages professionali

e di studio sulla riabilitazione motoria dopo la

ricostruzione del legamento crociato anteriore,

presso Alpha Klinik di Monaco di Baviera e

Schulthess Klinik di Zurigo



Scuola Aics Nordic Walking