

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Nordic Walking, a Legnano e a Rescaldina eventi con AvisSport

Redazione · Monday, February 24th, 2025

Dopo aver avviato l'affiatato gruppo di Nordic Walking nel Bosco del Rugareto, Avisport Legnano e Amici del Rugareto organizzano giovedì 6 marzo e giovedì 3 aprile due serate dedicate a questa disciplina sportiva presso la sede della Pro Loco di Rescaldina in via Baita 21. Durante la serata interverranno il maestro di Avisport Roberto Meraviglia per parlare di Nordic Walking e stili di vita sani e la farmacista e consulente nutrizionale Sara Borghi che esporrà i benefici di questo sport e introdurrà il tema della nutrizione sportiva. Ingresso libero fino ad esaurimento posti. Le serate inizieranno alle ore 21.

Si ricorda inoltre che sono previste 6 giornate di open day per offrire a tutta la cittadinanza la possibilità di provare questo sport lungo i sentieri del Bosco del Rugareto. Le date sono 8 marzo, 5 aprile, 17 maggio, 21 giugno, 20 settembre e 18 ottobre su due turni, il primo alle ore 10 e il secondo alle ore 14. Il punto di ritrovo è il parcheggio sterrato della palestra comunale di via Schuster, Rescaldina. Le bacchette verranno fornite da Avisport a chi ne è sprovvisto.

NORDIC WALKING
TUTTI I BENEFICI DELLA CAMMINATA NORDICA

6 MARZO e 3 APRILE - ore 21
Presso PRO LOCO Rescaldina, via Baita 21

IL NORDIC WALKING, UNO STILE DI VITA SANO
Roberto Meraviglia
(Responsabile nordic walking AvisSport Legnano)

I BENEFICI DEL NORDIC WALKING E NUTRIZIONE
SPORTIVA.
Sara Borghi
(Farmacista e consulente nutrizionale)

NORDIC WALKING
8 marzo, 5 aprile, 17 maggio
21 giugno, 20 settembre, 18 ottobre

Parcheggio sterrato palestra comunale via Schuster
RESCALDINA

1° TURNO 10:00
2° TURNO 14:00

Le bacchette verranno fornire da Avisport a chi ne è sprovvisto

Logos at the bottom: PRO LOCO RESCALDINA, AvisSport, Amici del Rugareto, Amici del Rugareto, AvisSport, Amici del Rugareto.



AviSport
ASSOCIAZIONE POLISPORTIVA DILETTANTISTICA

NORDIC walking
- camminata nordica -
coi bastoncini

CORSO BASE

SABATO 22 MARZO 2025 Ore 9 e
DOMENICA 23 MARZO 2025 Ore 9
Parco Castello- Legnano
Ritrovo ingresso Castello di Legnano

- Si consiglia abbigliamento sportivo semplice e comodo (scarpe ginnastica con suola scolpita, tuta, piccolo zainetto o marsupio)
- Bastoncini forniti dall'istruttore
- Necessario certificato medico non agonistico

Aiuta a gestire lo stress
Aumenta l'autostima
Migliora l'equilibrio psicofisico
Sviluppa la creatività
Rinforza il sistema immunitario
Migliora il sistema circolatorio
Aumenta la resistenza alla fatica
Tonifica i muscoli e corregge la postura
Aiuta a dimagrire
Favorisce il contatto con la natura
Diverte e socializza

- PER INFO E ISCRIZIONI -

Istruttore AviSport:
ROBERTO MERAUVIGLIA
Tel.3393676888
roberto.meraviglia@avisport.it
www.avisport.it

AviSport affiliata a:

AVIS
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI DEL SANGUE
LEGNANO
sezione "Cristina Rossi"

G.S.A.In.

Centri Sportivi Aziendali e Industriali
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

APD AviSport - Associazione Polisportiva Dilettantistica - Legnano (MI) Via Girardi, 19/G

This entry was posted on Monday, February 24th, 2025 at 4:16 pm and is filed under [Alto Milanese](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

