

Associazione Naturalistica Plinio



Centro Sociale Polivalente
di Casalpalocco
Viale Gorgia di Leontini 171
00124 ROMA

Nordic Walking alla Plinio : Una Passione, uno Stile di Vita, una Disciplina Sportiva.



L'associazione Naturalistica Plinio, continua , seguendo i propri principi di attività a contatto con la Natura, anche con le camminate di Nordic Walking, riprese ad Ottobre, con l'aiuto di un'istruttrice Certificata Federale: Paola Pinelli.

Poche attività sportive possono vantare le caratteristiche del Nordic Walking.

Infatti è proprio adatto a tutti dai bambini agli anziani per tutti i benefici che comporta sia fisici che Anti-Stress. Camminare con i bastoncini è un'attività sportiva sana e naturale che può essere praticata ovunque, durante tutto l'anno e a tutte le età, divertendosi .

Camminare in compagnia, in silenzio o chiacchierando, favorisce la socializzazione tra le persone, e soprattutto il buon umore.

Le Passeggiate, a cui si accede dopo un corso iniziale , avvengono tutte in Pineta (Ostia) tra Castelporziano e Castelfusano , dove immersi in questo meraviglioso habitat naturale, si riesce ad apprezzare e a gustare a pieni polmoni ed in tutte le sue stagioni i cambiamenti della natura, la varietà della flora , seguendone l'evoluzione.

Altra meta non meno interessante è la Spiaggia di Ostia, dove anche qui nelle belle giornate luminose si creano dei momenti di condivisione di straordinaria bellezza, purezza , tali da definire il Nordic Walking , un vero Viaggio dentro Noi Stessi.

E' difficile trasmettere con le parole quanto sia bello camminare, bisogna provarlo !

Sono ancora aperte le iscrizioni per il Nordic alla Plinio, ogni lunedì dalle 17 alle 18,30, presso la sede in Via Gorgia Leontini 171 o telefonando per ogni informazione ai numeri :

Anna 347/8161893 – Myriam 393/5079631