Serata sul nordic walking con Annamaria Migliore il 21 gennaio 2016

Giovedì 21 gennaio 2016 al ristorante San Michele il Soroptimist club Cuneo ha organizzato la serata dal tema "I benefici del Nordic Walking" con relatrice la professoressa Annamaria Migliore, docente di Metodologie operative nei servizi sociali all'Istituto Grandis di Cuneo ed istruttrice di nordic walking, nuova disciplina sportiva praticata in Italia dal 2008. Tale disciplina sportiva è nata in Finlandia come allenamento a secco per gli atleti di sci di fondo ed è stata portata in Italia da Pino Dellasega che ne aveva intuito i molteplici effetti benefici. Si cammina in piano o su lievi pendenze, il passo è lungo e si abbina al movimento delle braccia con i bastoncini in mano. Ci sono vari tipi di passo: camminata semplice, con balzi, corsa. Stimola il metabolismo, le funzioni linfatiche, il buonumore, è adatto anche per le persone diabetiche ed asmatiche, per chi ha problemi al menisco e per sviluppare la coordinazione nei movimenti.

Era ospite alla serata la Presidente FIDAPA di Mondovì Silvana Martino che ha illustrato le prossime iniziative della sua associazione femminile, invitando tutte le presenti a parteciparvi.



Nella foto da sinistra la relatrice Annamaria Migliore ed a destra la Presidente Sabina Osmic'.