



RIPRENDONO I NOSTRI GRUPPI DI CAMMINO APERTI A TUTTI DAL 12 SETTEMBRE 2022 A RIVOLI.

E' la miglior medicina contro l'invecchiamento, camminare aiuta a prevenire non solo i problemi articolatori, cardiaci e polmonari, ma accelera il metabolismo e riduce il rischio di diabete e consente di raggiungere una buona preparazione psico-fisica, è inoltre un'attività sociale, dolce, con un minore impatto meccanico sulle articolazioni rispetto alla corsa.

"Il problema del fare jogging è che nel momento in cui realizzi che non sei in forma per farlo, sei troppo lontano per tornare indietro camminando." Franklin P. Jones

GRUPPI CAMMINO

LUNEDI' - GIOVEDI' 18.30-19.30, RITROVO IN P.zza A. MORO—RIVOLI, DAL 12 SETTEMBRE '22, AL 21 LUGLIO 2023.

MARTEDI' 9.30-11.30, dal 20/9 GINNASTICA + CAMMINO con i prof.ri Nino e Marisa

Occorre certif. medico non agonistico, versamento di € 30 annui all'asd Iride per copertura assicurativa, maglietta tecnica o canotta o scaldacollo.

NORDIC WALKING

ALLENAMENTI IL MERCOLEDI' 18,30-19.45, SABATO 9-12 PERCORSI IN AMBIENTE NATURALE, dal 14/9/'22 al 23/7/'23. Certif. Medico non agonist., versamento di € 120 annui + € 30 per iscr.+assicur. e maglietta tecnica. Riduz. per nuclei familiari.
CORSI BASE PER L'APPRENDIMENTO DEL N/W

I BENEFICI DELLA CAMMINATA

- 
- ABBASSA LA PRESSIONE SANGUINEA
 - AIUTA A PERDERE PESO
 - RAFFORZA LE OSSA
 - RIDUCE IL RISCHIO D'INFARTO
 - TONIFICA I MUSCOLI
 - COSTO ZERO
 - RENDE PIÙ ELASTICI
 - AIUTA A CONTROLLARE IL DIABETE
 - NON RICHIEDE TECNICA
 - ALZA IL COLESTEROLO BUONO
 - E' UN WORKOUT A BASSO IMPATTO
 - PUO' FARLO CHIUNQUE
 - SCARSI RISCHI DI INFORTUNI
 - NON RICHIEDE ATTREZZATURA



IBAN ASD IRIDE IT64 Z083 8230 8700 0017 0100 077 Banca Benevagienna— RIVOLI

CORSI DI GINNASTICA POSTURALE E YOGA

GINNASTICA POSTUR. MERC.-VENERDI' 18-19 I.C. MATTEOTTI via M.Bianco 23—RIVOLI

VINYASA YOGA — GIOVEDI' 18-19 scuola Walt Disney via Giuliano —RIVOLI

INFORMAZIONI WWW.IRIDEASD.IT - 3398822333 — info@irideasd.it