

## **Con una passeggiata sulla spiaggia di San Salvo Marina**

Con una passeggiata sulla spiaggia di San Salvo Marina di circa sei km conclusasi con un rinfresco e brindisi, i nordic walkers appartenenti all'associazione "il Sentiero del QI", domenica 20 dicembre si sono scambiati gli auguri in vista delle prossime festività. Alla camminata pre-natalizia hanno partecipato molti associati, di tutte le fasce d'età, accomunati dalla passione per questo sport, ma soprattutto dalla voglia di socializzare all'aria aperta. Le attività dell'associazione continueranno anche durante le festività e all'inizio del nuovo anno riprenderanno anche i corsi e le lezioni dimostrative, seguite da istruttori della Scuola Italiana di Nordic Walking dell'associazione. L'allievo, gradualmente e con esercizi specifici apprenderà la giusta tecnica del Nordic Walking attraverso il recupero della camminata naturale, curando aspetti legati alla corretta postura del corpo, alla coordinazione motoria, alla funzionalità del piede, alla mobilitazione della colonna vertebrale e alla tonificazione muscolare. Chi volesse unirsi a noi oppure semplicemente incontrarci, può chiamare il 331.1097045 oppure il 366.4551069.

Rosita Ruggieri