

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Una serata a Canegrate dedicata al Nordic Walking

Gea Somazzi · Tuesday, April 2nd, 2024

**Un incontro aperto al pubblico** per svelare tutti i segreti del “Nordic Walking” la camminata nordica. L’evento, che vede il **patrocinio del Comune di Canegrate**, si terrà nella biblioteca di piazza Unità d’Italia. L’appuntamento è per le 21 di venerdì 5 aprile.



Con il patrocinio del Comune di Canegrate

**Sai cos'è il Nordic Walking?**  
Presentazione della "camminata nordica" (con i bastoncini).  
Conoscere questa disciplina sportiva e le sue benefiche potenzialità.

**Venerdì 5 Aprile ore 21:00**  
Biblioteca di Canegrate  
Piazza Unità d'Italia, 2

- Tonifica i muscoli
- Migliora l'autostima
- Migliora l'equilibrio posturale
- Rinforza il sistema immunitario
- Migliora il sistema circolatorio
- Aluta a dimagrire
- Favorisce il contatto con la natura
- Sviluppa la creatività
- Aluta a gestire lo stress
- Aumenta la resistenza
- Aluta a socializzare
- Diverte

ASD POLISPORTIVA walkinGO – 20039 Canegrate (MI)  
Codice Fiscale: 92053770159 - Codice di affiliazione ACSI – CONI n. 116784  
info@walkingo.it.

This entry was posted on Tuesday, April 2nd, 2024 at 4:35 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Eventi](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a

---

response, or [trackback](#) from your own site.