



Il benessere e la buona forma fisica iniziano camminando

GOWALK ASD È L'ASSOCIAZIONE PER GLI AMANTI DEL CAMMINO SOTTO OGNI SUA FORMA CHE SIA SPORTIVA O ESCURSIONISTICA O LEGATA AL TEMPO LIBERO



Unisciti a noi!

Tutte le nostre attività su
www.gowalk.it



CONTATTACI



INFO@GOWALK.IT



334 7854839



Nordic Walking:

O CAMMINATA NORDICA, È UN ESERCIZIO FISICO PRATICATO DURANTE IL CAMMINO CHE COINVOLGE ANCHE GLI ARTI SUPERIORI ATTRAVERSO IL LAVORO OTTENUTO APPLICANDO UNA FORZA CONTRO IL TERRENO PER MEZZO DI UNA COPPIA DI BASTONCINI.

Fitwalking:

O CAMMINATA SPORTIVA, ATTIVITÀ ADATTA A TUTTI E NON TRAUMATICA CHE MIGLIORA LA POSTURA, LA RESPIRAZIONE E L'ATTIVITÀ CARDIACA, FAVORISCE L'ACQUISIZIONE E IL MANTENIMENTO DI UN OTTIMO TONO MUSCOLARE SVILUPPANDONE LA FORZA E LA RESISTENZA.

Tonificazione Total Body:

ALLENAMENTI DI TONIFICAZIONE TOTAL BODY IN CUI SI PRATICANO ESERCIZI CHE COINVOLGONO TUTTI I MUSCOLI DEL CORPO. SERIE DI ESERCIZI STATICI O DINAMICI, DI EQUILIBRIO FUNZIONALE, FORZA E DEFINIZIONE MUSCOLARE, ESEGUITI A CORPO LIBERO O CON L'AUSILIO DI PICCOLI ATTREZZI (MANUBRI, BANDE ELASTICHE..)

Workout Corpo & Mente - Ginnastica e Stretching:

SESSIONI IN CUI L'INSEGNANTE GUIDA I PARTECIPANTI NELLO SVOLGIMENTO DI UNA SEQUENZA DI ESERCIZI CORPOREI MIRATA AD OTTENERE NEL TEMPO ELASTICITÀ, FLUIDITÀ NEI MOVIMENTI E UNA SEMPRE PIÙ CRESCENTE CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, ANCHE GRAZIE ALLE TECNICHE DI RESPIRAZIONE.

Gite e viaggi:

CAMMINARE PER CONOSCERE INSIEME NUOVI TERRITORI, COSTUMI E PERSONE.