

Momo Walkers: continuano gli incontri estivi

• Sotto la guida di Regula Brunner i Momo Walkers nascono 4 anni fa: un allegro gruppo di persone provenienti da tutto il Mendrisiotto che pratica regolarmente Nordic Walking. Durante i mesi estivi è previsto un solo incontro il lunedì sera, mentre da settembre ci sono sempre 3 possibilità di allenamento (giovedì mattina, martedì pomeriggio e mercoledì sera). Il gruppo partecipa anche a manifestazioni locali come Stramendrisio, Locarno Walking, ecc.

Il Nordic Walking è uno sport sano che permette di migliorare la propria condizione fisica in maniera dolce. Grazie all'intenso lavoro di braccia con i bastoni è un allenamento per tutto il corpo, adatto a persone di ogni età. Oltre alla condizione fisica, durante le lezioni si lavora sulla forza, sulla coordinazione e sulla mobilitazione. Chi si sente pronto a praticare uno sport di gruppo all'aria aperta? E a esplorare a piedi tutto il Mendrisiotto? Ogni settimana c'è un nuovo punto di partenza. Per informazioni contattare Regula Brunner (077 438 64 24).

