

Hotel Da Italo

NORDIC WALKING

Si chiama "Nordic Walking" la nuova moda che, sull'onda del "wellness" sta diventando sempre più popolare tra gli sportivi e gli amanti della vita all'aperto. Camminare con i bastoncini simulando il passo più classico della tecnica del fondo (il passo alternato), questa è la caratteristica principale del Nordic Walking che risulta meno impegnativo e sollecitante della corsa, ma nettamente più efficace della camminata, riducendo le sollecitazioni a bacino, ginocchia e caviglie, interessando, nello stesso tempo rafforzandoli, i muscoli del tronco (dorsali e addominali), le spalle e le braccia con innegabili vantaggi per la circolazione sanguigna. Il nordic walking è facile da imparare e rappresenta un tipo di allenamento ideale, visto che coinvolge l'85 per cento dei muscoli. Molto significativo è anche lo sviluppo della coordinazione motoria, infatti il normale avanzamento di gamba e braccio opposti "accusa" la presenza dei bastoncini e richiede sicuramente un maggior impegno da parte del praticante, specialmente se non è sciatore fondista e non ha mai avuto a che fare con questo tipo di attrezzi.

Informazioni e Programma

Consigliato per tutti. Traghetto escluso. 3 notti - 4 giorni. Difficoltà bassa.

1° giorno arrivo, sistemazione in hotel, cena a pernottamento

2° giorno colazione, incontro guida/istruttore nordic walking mattina dedicata alla escursione di nordic waking ,nel pomeriggio visita dei borghi di montagna Poggio e Marciana Alta ,giro panoramico e culturale rientro in hotel, cena e pernottamento

3° giorno. colazione, incontro guida/istruttore nordic walking mattina dedicata alla escursione di nordic waking ,nel pomeriggio visita dei paesini di Capoliveri e Porto Azzurro , giro panoramico e culturale rientro in hotel, cena e pernottamento

4° giorno colazione, escursione eco-culturale con guida/istruttore nordic walking .la vista delle fortificazioni medicee di Cosmopoli , pranzo in ristorante e partenza per Piombino

La quota comprende

3 notti in hotel 3 stelle mezza pensione
pranzo in ristorante terzo giorno.

servizio guida: 2 intere giornate e una mezza giornata con istruttore nordic walking , e guida ambientale

I programmi possono essere creati "su misura" per Voi secondo la Vostra disponibilità di tempo e le Vostre richieste.