



*Agrigento Incoming*

## **RISERVA NATURALE DI TORRE SALSA**

### **Nordic Walking**

Il **Nordic Walking** è uno sport inventato in Finlandia da sciatori di fondo che si allenano in estate, senza neve. Adatto a qualsiasi età, è praticato in tutto il mondo.

**Camminare all'aria aperta con una determinata postura**, usando bastoncini leggeri, robusti, in fibra di vetro e titanio dalla impugnatura particolare che dà una forte stabilità nel movimento.

#### ***TORRE SALSA NORDIC WALKING PARK***

Suggestivi percorsi N.W. con diversi gradi di difficoltà, lunghezza, dislivelli, segnalati da opportuna cartellonistica, certificati da **A.N.I.**(Associazione Nordic Fitness Italiana -[www.nordicwalking.it](http://www.nordicwalking.it)) come **Parco** riconosciuto dai regolamenti interni.

Immersi in una **Natura selvaggia e primitiva**, dal clima mite anche in inverno, inseriti in una **Riserva Naturale WWF** e **Sito di Importanza Comunitaria** (S.I.C.) designato dalla Unione Europea, confinanti con una Spiaggia sabbiosa e deserta, lunga chilometri, inclusa in uno dei percorsi.

#### ***TORRE SALSA AGRITURISMO***

Ospitali **istruttori nazionali ed internazionali** che vogliono trascorrere una o più giornate a Torre Salsa con al seguito il proprio gruppo da istruire secondo le loro tecniche.

Ospita altresì gli **amanti** e i già **esperti** di questo sport che desiderano trascorrere anche solo una giornata nella azienda e cimentarsi lungo i suoi percorsi Nordic Walking, ricavandone **divertimento e benessere**.

Molti Istruttori A.N.I. provengono da branche mediche specializzate in discipline motorie e curano fondamentalmente la **Fisiologica Postura nella Camminata** che è il principio basilare per cui il divertimento diventa anche benessere fisico. Responsabile per la Sicilia è la Dott **Lidia Mazzola**, chinesologo clinico UNC, istruttore nazionale **Nordic Walking A.N.I.** Che a **Torre Salsa organizza anche giornate di apprendimento seguendo questa tecnica** che non solo aiuta a bruciare i grassi del corpo in eccesso, a riattivare la circolazione sanguigna con beneficio per il cuore, a rinforza l'apparato muscolare come avviene in quasi tutte le attività di movimento, ma anche:

- regolarizza la posizione di schiena, ginocchia e delle anche**
- si riduce la tensione muscolare a livello di nuca e spalle**
- normalizza le errate andature correggendone i difetti posturali e portandole alla fisiologica naturalezza**
- aiuta a prevenire dolori di testa, alle spalle, alle estremità i quali sono spesso causati dal camminare scorrettamente e**
- dona UN SENSO DI BENESSERE FISICO GENERALE ED ARMONIA NEI MOVIMENTI**



## **PERCORSI**

### **Il Solarium**

**Lunghezza/Length/Longueur/Länge:** 1217 m.  
**Difficoltà/Difficulty:** facile/easy/facile/einfach



### **La Marna**

**Lunghezza/Length/Länge:** 3762 m.  
**Difficoltà/Difficulty:** facile/easy



### **Il Pantano**

**Lunghezza/Length/Longueur/Länge:** 3940 m.  
**Difficoltà/Difficulty:** facile/easy/einfach



### **La Torre**

**Lunghezza/Length/eur/Länge:** 5890 m.  
**Difficoltà/Difficulté:** media/intermediate

