

VIENI A IMPARARE IL NORDIC WALKING UNO SPORT COMPLETO E PER TUTTI



Camminare con i bastoncini - con la giusta tecnica - per tenersi in forma e migliorare la postura senza sovraccaricare le articolazioni.

I PRINCIPALI BENEFICI DEL NORDIC WALKING

- **Coinvolge** circa il 90% della muscolatura (oltre 600 muscoli)
- **Incrementa** di più del 30% il consumo energetico rispetto al semplice camminare
- **Aumenta** le capacità aerobiche
- **Migliora** la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale
- **Favorisce** la diminuzione del rischio insorgenza malattie cardiovascolari, la riduzione del grasso corporeo e del colesterolo
- **Stimola** l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress

Per lezioni individuali e di gruppo



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Nordic Walking



Tiziano Tiziani 348 3106891
tizianit@gmail.com