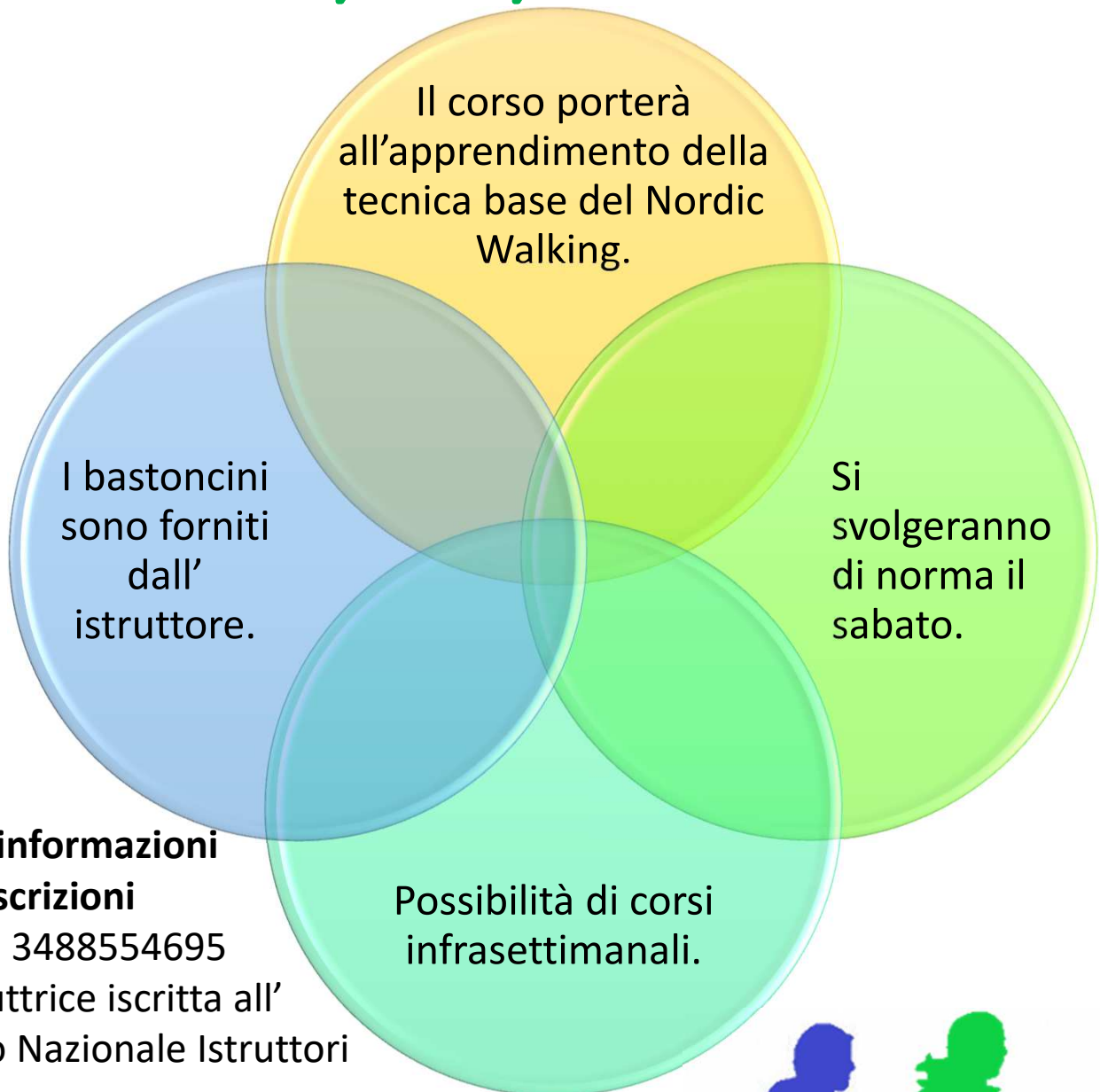


**CORSO BASE  
DI  
NORDIC WALKING  
A LEGNAGO, CERA, BOVOLONE e DINTORNI**



**Per informazioni ed iscrizioni**

Sara 3488554695

Istruttrice iscritta all'Albo Nazionale Istruttori

Al termine del corso verrà rilasciato diploma di Nordic Walking

Previa prenotazione

è possibile provare questa disciplina (i bastoncini li fornisco io) il 1° giovedì del mese ore 18.00 o in giorni da concordare



## I BENEFICI DEL NORDIC WALKING



CAMMINATA NORMALE



CAMMINATA AUTONOMA  
CON I BASTONI



NORDIC WALKING

RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO  
AIUTA NEL TENERE SOTTO CONTROLLO LA PRESSIONE DEL  
SANGUE, IL LIVELLO DEL COLESTEROLO E DEI TRIGLICERIDI

RIDUCE LE  
TENSIONI  
MUSCOLARI

TONIFICA E  
RAFFORZA LA  
MUSCOLATURA

MIGLIORA LA  
COORDINAZIONE  
DEI MOVIMENTI

MIGLIORA LA  
FLESSIBILITÀ E LA  
MOBILITÀ DELLE  
ARTICOLAZIONI

COMBATTE LO  
STRESS E LA  
DEPRESSIONE

MIGLIORA LA  
PERCEZIONE E IL  
CONTROLLO DELLA  
POSTURA

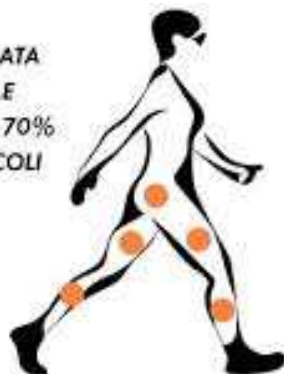
AUMENTA IL  
CONSUMO  
CALORICO

IDEALE PER IL  
DIMAGRIMENTO

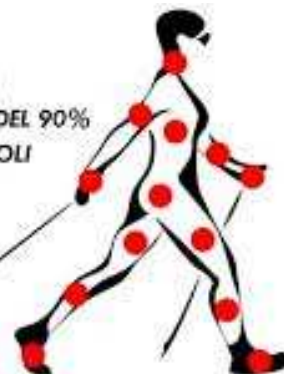
ALLENA PER IL  
SISTEMA CARDIO  
CIRCOLATORIO

MIGLIORA LA  
RESISTENZA  
AEROBICA

CAMMINATA  
NORMALE  
USO DEL 70%  
DEI MUSCOLI



NORDIC  
WALKING  
USO PIU' DEL 90%  
DEI MUSCOLI



iniziaanordicare



iniziaanordicare