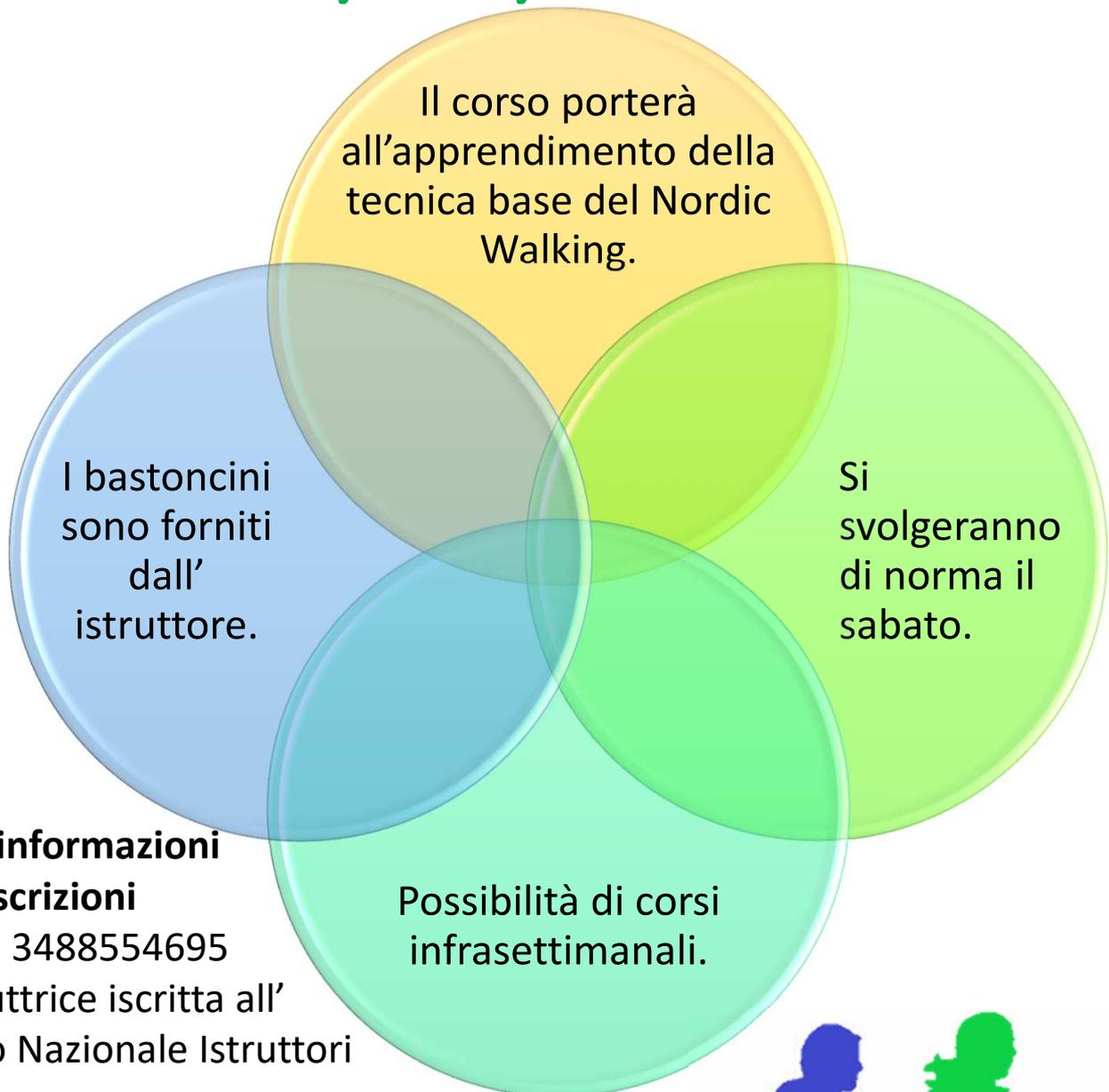


**CORSO BASE
DI
NORDIC WALKING
A LEGNAGO, CERA, BOVOLONE e DINTORNI**



Per informazioni ed iscrizioni

Sara 3488554695

Istruttrice iscritta all'Albo Nazionale Istruttori

Al termine del corso verrà rilasciato diploma di Nordic Walking

Previa prenotazione

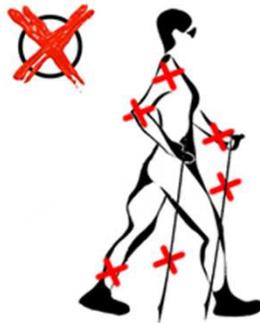
è possibile provare questa disciplina (i bastoncini li fornisco io) il 1° giovedì del mese ore 18.00 o in giorni da concordare



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

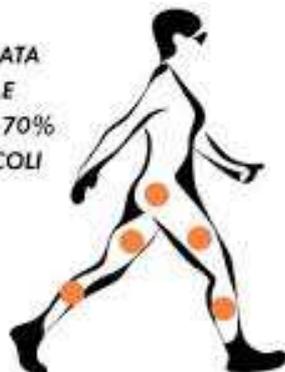
AUMENTA IL
CONSUMO
CALORICO

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

