

La camminata con i bastoncini: il NORDIC WALKING

Rispetto alla normale camminata, questa richiede l'applicazione di una forza ai bastoni a ogni passo. Ciò implica l'uso dell'intero corpo (con maggiore intensità) e determina il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali, assente nella normale camminata.

IL MARTEDÌ ED IL VENERDÌ DALLE ORE 18.00 ALLE 19.00
Parco Cittadella