

NORDIC WALKING & WORKOUT



MP
communication

Martedì e Venerdì mattina

Prova gratuita al venerdì
con obbligo di prenotazione

GERVIA

**Info e
prenotazioni:
UISP COMITATO
RAVENNA-LUGO
Sede di Ravenna
Via G. Rasponi n.5
Tel. 0544.219724
ravennalugo@uisp.it**

I motivi per praticare Nordic Walking??

- ➔ il lavoro aerobico brucia grassi e aiuta a dimagrire
- ➔ aumenta la resistenza aerobica
- ➔ migliora il tono muscolare
- ➔ migliora la coordinazione
- ➔ contrasta le malattie metaboliche
- ➔ aumenta il metabolismo basale

uisp.it/ravennalugo