



Nordic Walking Lugugnana

Camminata nordica nell'isola di ValleVecchia in Brussa

Cos'è il Nordic Walking – Facile, poco costoso e divertente

Il Nordic Walking è un'attività fisica completa che consiste nel camminare e fare degli esercizi con dei bastoni sviluppati per questo sport utilizzando la tecnica propria - di Nordic Walking - appunto. Offre un modo naturale, sicuro e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. In più, è divertente, rilassante e poco costoso. Nel Nordic Walking si utilizza circa 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta. Come hanno dimostrato diverse ricerche scientifiche, un importante beneficio della pratica del Nordic Walking è che si allentano le tensioni muscolari e si riducono i dolori nella zona delle spalle e della nuca. Un sollievo per milioni di persone che soffrono di questi problemi.



**Per Informazioni e corsi individuali, mettetevi
in contatto con Erica**

tel. 0421 70 56 18

cell. 339 246 6496

I bastoni di lunghezza adatta sono messi a disposizione.