

# VIENI A IMPARARE IL NORDIC WALKING UNO SPORT COMPLETO E PER TUTTI



**Camminare con i bastoncini - con la giusta tecnica - per tenersi in forma e migliorare la postura senza sovraccaricare le articolazioni.**

## **I PRINCIPALI BENEFICI DEL NORDIC WALKING**

- **Coinvolge** circa il 90% della muscolatura (oltre 600 muscoli)
- **Incrementa** di più del 30% il consumo energetico rispetto al semplice camminare
- **Aumenta** le capacità aerobiche
- **Migliora** la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale
- **Favorisce** la diminuzione del rischio insorgenza malattie cardiovascolari, la riduzione del grasso corporeo e del colesterolo
- **Stimola** l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress

**Per lezioni individuali e di gruppo**



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Nordic Walking**



**ISTRUTTORE**

**Tiziano Tiziani 348 3106891**  
**tizianit@gmail.com**