



Corso di NORDIC WALKING

Prima lezione di prova gratuita

SABATO 5 MARZO

ORE 10,30 E ORE 15

Il Nordic Walking una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete: con la tecnica corretta si ottengono maggior consumo energetico, coinvolgimento del 90% della muscolatura, esercizio. Scioglie le contrazioni nella zona spalle e nuca, elimina lo stress, esercita l'apparato cardiocircolatorio, rinforza il sistema immunitario.



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

presso il Parco Amico

oppure 3455986226 o 3498793437