

DANIELE GADOLA

ISTRUTTORE DELLA SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING ACCOMPAGNATORE DI MEDIA MONTAGNA

Organizza per la stagione *primavera-estate 2017*
corsi base e uscite di **NORDIC WALKING**



RITROVA IL BENESSERE FISICO CON I BENEFICI DELLA CAMMINATA NORDICA!



Fa perdere peso - si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400 Kcal/h rispetto a 240-280 del semplice camminare)



E' un movimento veramente completo - si muove fino al 90% della muscolatura - e' quindi un allenamento per tutto il corpo.



Migliora la postura, la flessibilità e la mobilità delle articolazioni della colonna vertebrale prevenendo, riducendo, o eliminando i dolori alla schiena.



Migliora la capacità aerobica.



Aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria.



E' un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione.

PER INFO E ISCRIZIONI:

Cell. +39 3477945139

E-mail: INFO@HIKINGSPLUGABREGAGLIA.IT

