

# **Nordic Walking – Base**

## **Camminata con Bastoncini**

**docente            Lisa Nobile**

*La camminata Nordica rispetto alla normale richiede l'applicazione di una forza ai bastoncini appositamente studiati. Ciò implica l'uso dell'intero corpo e il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace- dorsali - tricipiti - bicipiti - spalle -addominali e spinali.*

*Sarà necessario l'acquisto dei bastoncini indicati dal Docente*



*Settimanale    Martedì*

**9:15    11:00**

*Massimo iscritti    n° 30*