

# Nordic Walking - Avanzato

## 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.*

*Si richiede padronanza della camminata sostenuta.*



Settimanale Lunedì

9:15 11:15

Massimo iscritti n° 30