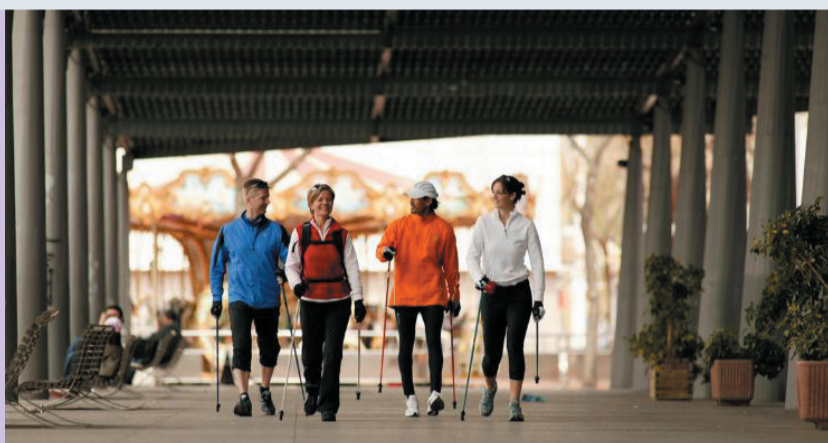


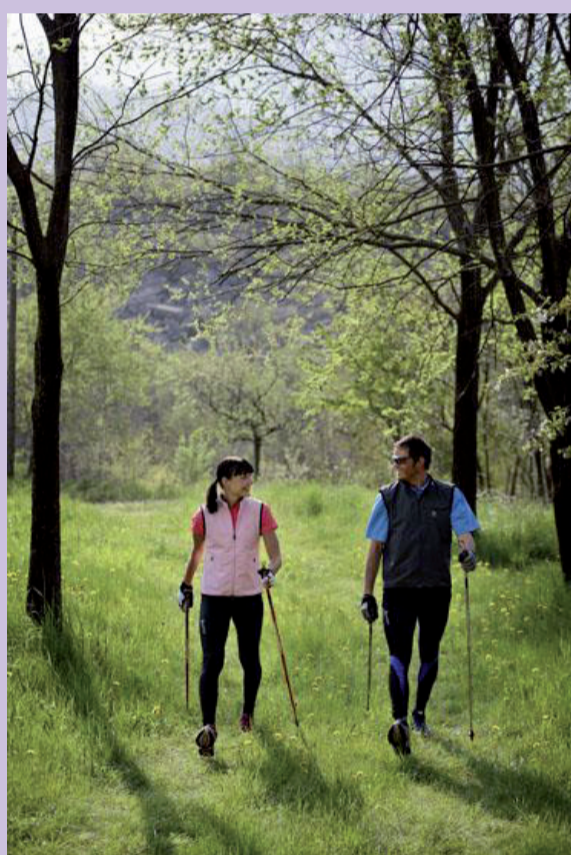


Nordic Walking: cos'è?



E' una camminata naturale con i bastoncini

FACILE, EFFICACE, ECONOMICA E AEROBICA



a cosa serve?

- a dimagrire e rassodare
- a camminare meglio
- a migliorare la condizione fisica
- a sbloccare le articolazioni
- a svolgere attività di rieducazione fisica
- a ridare stabilità alla colonna vertebrale e all'anca
- a respirare meglio
- a tonificare il 90% del corpo
- a fare un ottimo allenamento
- ad aumentare il proprio benessere



dove?

**all'aperto • in città • in montagna
in campagna • al mare • sulla neve
sulla spiaggia**



per chi?

adolescenti, ragazzi, donne, uomini, nonni, sportivi e per tutti quelli che amano vivere in armonia

PROSSIMO CORSO A **LESSONA NEL MESE DI SETTEMBRE
PER INFORMAZIONI:**

334.3930150 - 333.7000525 - e-mail: biella.nordic@libero.it

Vieni a conoscerci presto!