



Cos'è

Facile, poco costoso e divertente

All'aria aperta, fa bene al cuore e circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena.

Tradotto in italiano si chiama **Gamminata Nordica**. Nato nei Paesi Scandinavi tanti anni fa era inizialmente

Successivamente, venne perfezionato e sviluppato in un vero e proprio esercizio di fitness.

Consiste in una camminata basata su un'andatura energica che migliora la forma fisica, aumenta la resistenza, riduce il peso corporeo e migliora la circolazione sanguigna.



