



Cos'è

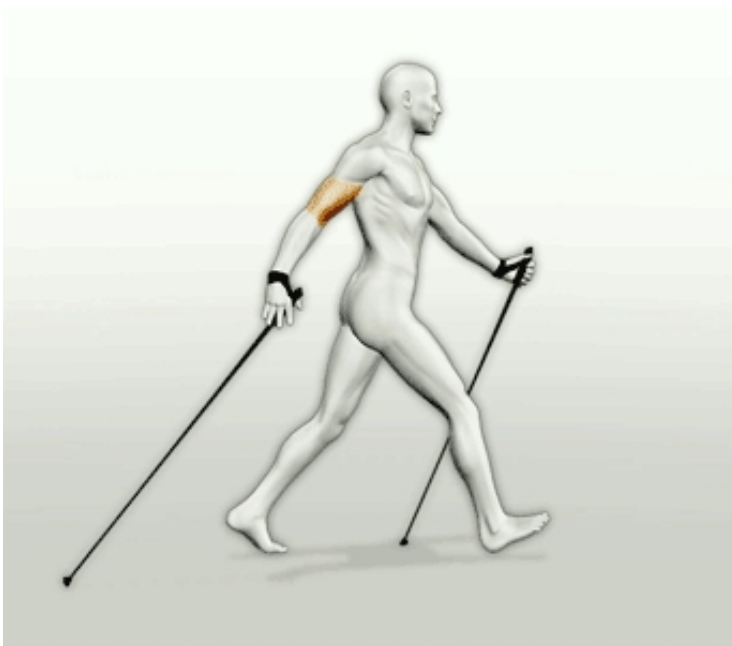
Facile, poco costoso e divertente

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 movimento ritmato che **aumentare la spesa energetica e migliorare la forma fisica** contemporaneamente.



Pensiero comune è credere che camminare con i bastoncini sia cosa scontata e facile. Ad essere sincero

Ora, se camminiamo senza i bastoncini, ci accorgiamo che ci manca qualche cosa di veramente spec

Questa introduzione che [www.sectia.it](#) è quanto originale e gli sito ufficiale ha particolare esperienza mi porta

Anch' io il giorno 20/11/2011 sono diventato ISTRUTTORE della SCUOLA ITALIANA DI NORDIC WALK

Se volete saperne di più [sulle attività della Scuola Rec](#) prontamente se ne consiglia sito con novità e at

```
google_ad_client = "ca-pub-4604353519114481"; /* Recensioni */ google_ad_slot  
= "1654054477"; google_ad_width = 728; google_ad_height = 90;
```