



Nordic Walking Firenze

Associazione Sportiva Dilettantistica
Scuola Certificata S.I.N.W.
www.nordicwalkingfirenze.it



Nordic walking: divertimento e benessere per tutti!

Il nordic walking o “camminata nordica” utilizza due appositi bastoncini, che non hanno solo funzione di appoggio, bensì anche e soprattutto di propulsione in avanti. Questo modo di camminare determina un’ampia gamma di benefici a livello articolare, psicomotorio, posturale e cardiocircolatorio.

E’ un’attività che, se svolta con una tecnica adeguata, coinvolge attivamente fino al 90% della muscolatura. Non presenta controindicazioni di rilievo e può essere praticata a ogni età e in ogni stagione dell’anno.

Ha funzione antistress, permette di camminare immersi nella splendida natura delle nostre colline, di camminare con i nostri amici e di farne di nuovi. Ha un ottimo effetto dimagrante e può essere svolto a bassa, media o alta intensità, diventando un ottimo allenamento di base per molte discipline sportive.

Nuovi studi documentano il più che positivo utilizzo del nordic walking anche a scopo terapeutico, per diverse patologie: diabete, ipertensione, patologie vascolari, neurologiche, obesità.

Nordic Walking Firenze è l’unica scuola certificata in Toscana dalla Scuola Italiana Nordic Walking. Offre corsi e attività per la pratica del nordic walking a tutti i livelli.

Per info: 339 8372627

info@nordicwalkingfirenze.it