

NORDIC WORKOUT

Il **Nordic Workout** è una camminata nordica, eseguita con gli appositi bastoncini da Nordic Walking, guidata per l'intera sessione di allenamento a **ritmo di musica**.

Un allenamento completo a 360° all'aria aperta, un'attività di Fitness Metabolico.

Ognuno cammina con la propria cuffia, messa a disposizione dall'istruttore, perfezionando la tecnica del Nordic Walking ed eseguendo esercizi di tonificazione a corpo libero, esercizi di coordinazione.

La sessione, della durata di circa 1 ora, permette di mantenere un buon ritmo costante per tutto l'allenamento, lavorando sull'**attività aerobica**, di **tonificazione**, **coordinazione** e **postura**, mantenendo il battito cardiaco costante in zona aerobica.

Riassumendo, il **Nordic Workout** permette di:

- Mantenere il peso forma e la muscolatura
- Migliorare la tecnica del Nordic Walking
- Camminare alzando il battito cardiaco, restando nella zona aerobica
- Liberare la mente dallo stress
- Portare Allegria, Divertimento e Benessere in gruppo

Il tutto a ritmo di musica con l'uso di **cuffie wireless sanificate**, con **copricuffia** e con l'istruttrice che fornisce le indicazioni da seguire.

L'utilizzo della cuffia isola momentaneamente dal gruppo, ma permette una maggiore connessione con il proprio corpo in movimento e con la nostra respirazione.



Per informazioni:

PATRIZIA 3391796061

info@milanonordwalk.it

www.milanonordwalk.it

