






Les bienfaits de la marche nordique


Utilise 90% des muscles 


Aide à prévenir la déprime 


Libère de l'endorphine réduit le stress augmente la confiance en soi 


Renforce la zone cou / épaules 


Contribue à réduire les maladies respiratoires 


Renforce la musculature et améliore la posture 


Réduit le risque de maladies cardiaques 


Aide à la perte de poids 

Réduit le risque de diabète 

Améliore la pression artérielle et prévient l'hypertension 

Renforce le squelette et prévient l'ostéoporose 

Améliore et renforce la souplesse 

Augmente le bon cholestérol diminue le mauvais cholestérol 

Fortifie le système immunitaire 

NWA
Nordic Walking
Argentina