

# CURSO DE INICIACIÓN MARCHA NÓRDICA

SANTANDER

SANTANDER



FAVORECE LA PÉRDIDA DE GRASA  
Es una actividad aeróbica



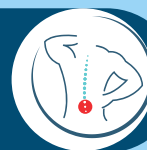
MEJORA TU CIRCULACIÓN SANGUÍNEA  
Implica todo el cuerpo en el ejercicio

TRABAJA EL 90% DE TU MUSCULATURA  
Tanto el tren superior como el inferior



MEJORA TU CAPACIDAD PULMONAR  
Favorece una respiración óptima

BUENA POSTURA CORPORAL  
Se usa el patrón ideal de caminar



MEJORA TU BIENESTAR EMOCIONAL  
Actividad que se realiza al aire libre

