

Perchè praticare il **NW**??!!!



Aumenta il consumo calorico

Ossigena il cervello e diminuisce lo stress accumulato



Allena il sistema cardiocircolatorio



Lavora il **90%** della muscolatura



Riduce la tensione muscolare



Migliora la postura



ASD Scuola
Walking Trail Italia
www.scuolawalkingtrail.it