



Via della Catena, 2 50144 Firenze  
Piscina Pavoniere

Trainer **Modern Nordic Walking**  
Istruttori Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio (FIHP)  
Istruttori International Inline Skating Association (IISA)

[www.rollerclubfirenze.com](http://www.rollerclubfirenze.com)  
[info@rollerclubfirenze.com](mailto:info@rollerclubfirenze.com)

## 'MODERN NORDIC WALKING ACADEMY': NOVITA' A FIRENZE E ALL' ABETONE (Pt)

Il Modern Nordic Walking è un'attività fisica completa, efficace, naturale e stimolante. Per tutti e in ogni stagione!

Il Modern Nordic Walking è la versione moderna e aggiornata della tradizionale Camminata Nordica di origine finlandese: ancora più completa, efficace e stimolante, rispettando comunque e sempre i movimenti naturali del corpo umano.

Corretta tecnica del cammino, corretta postura e controllo del corpo insieme al corretto utilizzo degli specifici bastoncini sono i tre pilastri del Modern Nordic Walking. Questo concetto e i suoi principi sono applauditi in tutte le parti del mondo.

Il Modern Nordic Walking offre un modo naturale e molto efficace di migliorare la condizione fisica, perdere peso e tonificare la muscolatura di tutto il corpo indipendentemente dall'età o dalla preparazione fisica, senza sollecitare eccessivamente le articolazioni. In più, è divertente, rilassante e poco costoso.

Il Modern Nordic Walking è un'attività fisica adattabile a tutti: dalla camminata tranquilla e terapeutica a un buon allenamento aerobico, fino agli esercizi specifici per i più sportivi e gli atleti professionisti. La disciplina può essere praticata ovunque: nei parchi, nei sentieri dei boschi, in campagna, in spiaggia o in montagna e anche in città utilizzando degli speciali gommini da asfalto sulle punte dei bastoncini.

E' già disponibile la traduzione in italiano del testo ufficiale: "Il modern Nordic Walking - in movimento per tutta la vita" di Tiina Arrankoski e Tuomo Kettunen, (160 pagine con 250 foto circa).

IN COLLABORAZIONE CON

# SKs2.0

[Skicollegeselletta.com](http://Skicollegeselletta.com)  
Via Maggio, 7 50125 Firenze p.iva 5170320484

Maestri ed Allenatori di Sci Alpino  
Trainer **Modern Nordic Walking**

[www.skicollegeselletta.com](http://www.skicollegeselletta.com)  
[info@skicollegeselletta.com](mailto:info@skicollegeselletta.com)

