

**ACTIVIDAD  
GRATUITA**



**Lozoya íntegra y activa.**

# CATA DE MARCHA NÓRDICA

## **PRACTICANDO MARCHA NÓRDICA....**

- ✓ Mejoramos la postura al caminar.
- ✓ Aumentamos el gasto calórico.
- ✓ Movilizamos un gran número de músculos.
- ✓ Mejoramos el equilibrio y la coordinación.
- ✓ Bajo impacto articular y baja sensación de fatiga.
- ✓ Aumentamos los niveles de felicidad.

**Deporte que combina el caminar con el uso efectivo de unos bastones diseñados para aprovechar el impulso de los brazos.**

**26 DE SEPTIEMBRE DE 2021 • 09:30 A 11:00 •  
PLAZAS LIMITADAS**

*¡Anímate y participa!*

*Whatsapp o llama al **617078679** //*