

MARXA NÒRDICA

La marxa nòrdica és una activitat física que combina la caminada amb l'ús de bastons especials per activar la part superior del cos. Millora la resistència, la força muscular i la coordinació, sent ideal per a totes les edats i per a la pràctica en diferents tipus de terreny.

MATERIAL ESPORTIU

1. BASTONS DE MARXA NÒRDICA
2. DRAGONERES

IMATGES

- 1.
- 2.

