



Marxa Nòrdica

És un exercici que...

Es realitza a l'aire lliure.

És apte per a totes les edats.

Activa tot el cos.

Aporta beneficis

musculoesquelètics,

cardiorespiratoris, psicològics,

circulatoris, metabòlics...

S'ha de fer bé

Per obtenir tots els beneficis que aporta

és important **aprendre la tècnica**

correctament de mans d'un professional qualificat.

Demana informació al teu centre de fisioteràpia de referència o contacta amb:
marxanordica@fisioterapeutes.cat

