

# COMO ESCOLHER O MEU CALÇADO DE MARCHA DESPORTIVA



## MARCHA ATIVA

«Quero sentir-me bem»

**RITMO MODERADO**



## MARCHA RÁPIDA

«Pratico para exercitar o meu coração e o meu corpo»

**RITMO ACOMPANHADO**



## MARCHA NÓRDICA

«Quero sentir-me bem e tonificar todo o corpo»

**COM BASTÕES**

Preciso de:



**AMORTECIMENTO**



**DESENVOLVIMENTO DA PASSADA**

Preciso de:



**DINAMISMO**



**DESENVOLVIMENTO DA PASSADA**

Preciso de:



**ADERÊNCIA**



**DESENVOLVIMENTO DA PASSADA**