

Corso Base 1° livello / Corso Base 2° Livello		
Sa 09/03 (Parco Tarello) Sa 16/03 (Parco Tarello) Do 24/03 (Uscita Polpenazze)	Corso Base 1° livello	T-G
Sa 13/04 (Centro Corcione - Gussago) Sa 20/04 (Centro Corcione - Gussago) Do 28/04 (Uscita Padenghe - BS)	Corso Base 1° livello	MX-F
	Corso Base 2° livello	
Ma 07/05 (Parco Ducos) Gio 09/05 (Parco Ducos) Ma 14/05 (Parco Ducos) Do 19/05 (Uscita Manerba - BS)	Corso Base 1° livello	T-G
	Corso Base 2° livello	
Ma 11/06 (Mompiano) Gio 13/06 (Mompiano) Ma 18/06 (Mompiano) Do 23/06 (Uscita Lago d'Idro - BS)	Corso Base 1° livello	G-IS
	Corso Base 2° livello	
Luglio a richiesta min. 3 persone	Corso Base 1° livello	
Sa 14/09 (Castelmella - BS) Sa 21/09 (Castelmella - BS) Do 29/09 (Uscita Parco Airone, Bedizzole - BS)	Corso Base 1° livello	MX-L
	Corso Base 2° livello	
Sa 05/10 (Parco Ducos) Sa 12/10 (Parco Ducos) Do 27/10 (Uscita Parco delle Vincellate, Ponteviso - BS)	Corso Base 1° livello	L-M
	Corso Base 2° livello	
Sa 16/11 (Parco Tarello) Sa 23/11 (Parco Tarello) Do 24/11 (Uscita 3 Laghi di San Polo)	Corso Base 1° livello	T-G
	Corso Base 2° livello	
Dicembre a richiesta min. 3 persone	Corso Base 1° livello	
MX: Massimo; T: Donatella (Tilli); M: Matteo; G: Giuliano; IS: Isabella; L: Luigi; F: Fabrizio		

Allenamenti (Mercoledì dalle 19:15 alle 20:30)		
21/02	Parco Tarello	M
06/03	Parco Castelli	G
20/03	Parco Tarello	T
03/04	Parco Nikolajewka	G
17/04	Parco Tarello	M
24/04	Parco Nikolajewka	G
08/05	San Polo Parco	T
15/05	Mompiano e dintorni	IS
29/05	Parco delle Cave	T
05/06	Bovezzo	IS
12/06	San Polo Parco	T
26/06	Parco Nikolajewka	IS
03/07	San Polo Parco	M
04/09	Parco Castelli	IS
11/09	Castello di Brescia	MX
25/09	Collebeato	IS
09/10	Parco Nikolajewka	G
23/10	Parco Tarello	T
06/11	Parco Nikolajewka	G
20/11	Parco Tarello	M
27/11	Cellatica (BS)	IS

MX: Massimo; T: Donatella (Tilli); M: Matteo; G: Giuliano; IS: Isabella; L: Luigi; F: Fabrizio

Allenamenti Intensivi (Sabato dalle 9:00 alle 11:00)		
02/03	Cellatica	F
13/04	Mompiano e dintorni	IS
25/05	Parco delle Cave	M
22/06	Castello di Brescia	IS
13/07	Cimmo (Val Trompia)	F
21/09	Nave (BS)	G
05/10	Parco delle Cave	T
16/11	Santuario della Stella	F

MX: Massimo; T: Donatella (Tilli); M: Matteo; G: Giuliano; IS: Isabella; L: Luigi; F: Fabrizio



Iniziative Speciali	
Do 25/02	<b>FORZA MARMOTTE USCIAMO DAL LETARGO</b> - dalle 10:00 alle 12:00 - Parco delle Cave RIPASSO DELLA TECNICA per gli associati muniti di certificato medico DIMOSTRAZIONE DELLA TECNICA DEL NORDIC WALKING per i non associati
Da definire	<b>DUE GIORNI DEL NORDIC</b> In Alto Adige
Do 10/11	<b>PRANZO SOCIALE</b>
Do 08/12	<b>SALUTO AL SOLE</b> Allenamento all'alba a partire dalle ore 07:00 - Parco delle Cave
Me 11/12	<b>MAGIE DI NATALE</b>

Walking Training (Domenica, durata variabile)		
10/03	Prevalle (BS)	IS-MX
24/03	Polpenazze (BS)	T-G
07/04	Limone D/G (BS)	MX-L
21/04	Busatte Tempesta (TN)	MX-T
28/04	Padenghe (BS)	MX-F
12/05	Montisola (BS)	M-T
19/05	Manerba (BS)	T-G
26/05	Lago di Tenno (TN)	MX-L
09/06	Laghi di Roncone (TN)	MX-F
23/06	Lago d'Idro (BS)	G-IS
07/07	Belprato (BS)	MX-F
01/09	Vallio Terme (BS)	G-IS
15/09	Lessina (VR)	L-MX
29/09	Parco Airone - Bedizzole (BS)	L-MX
13/10	Brenzona (VR)	L-T
27/10	Parco delle Vincellate - Pontevecchio (BS)	L-M
10/11	Monte Netto (BS) (pranzo sociale)	G-M
24/11	3 Laghi di San Polo	G-T
15/12	Cellatica (BS)	F

MX: Massimo; T: Donatella (Tilli); M: Matteo; G: Giuliano; IS: Isabella; L: Luigi; F: Fabrizio

Nordic Workout Allenamenti in musica (Sabato dalle 10 alle 11)		
09/03	Parco Castelli	IS
16/03	Parco Castelli	IS
06/04	Parco Castelli	IS
20/04	Campo Marte	IS
04/05	Parco Castelli	IS
18/05	Parco Castelli	IS
01/06	Parco Castelli	IS
15/06	Campo Marte	IS
14/09	Parco Castelli	IS
28/09	Parco Ducos	IS
12/10	Parco Castelli	IS
26/10	Campo Marte	IS
09/11	Parco Castelli	IS
23/11	Mompiano	IS

MX: Massimo; T: Donatella (Tilli); M: Matteo; G: Giuliano; IS: Isabella; L: Luigi; F: Fabrizio

Serate del Nordic	
Registrazione ore 20:25 - inizio ore 20:30 (prenotazione obbligatoria)	
25/03	<b>CAMMINATA E ALIMENTAZIONE</b> - Un matrimonio per il benessere Serata a cura del dott. Giuliano Parpaglioni - Biologo Nutrizionista, Maestro SINW <i>Sala Pasquali, via Pasquali 5 - Brescia (2 min. fermata Metro Marconi)</i>
16/04	<b>PER NON ALLENARSI A OCCHI CHIUSI</b> - La flora endemica delle nostre valli Serata di approfondimento in collaborazione con l'Associazione Botanica Bresciana <i>Museo di scienze naturali - Via Ozanam, 4 - Brescia (vicino fermata Metro Marconi)</i>
06/05	<b>RIDUZIONE DELLO STRESS NELLA CAMMINATA CONSAPEVOLE</b> Serata a cura della dott.ssa Marcella Cadeddu - Psicologia clinica e mindfulness <i>Sala Pasquali, Via Pasquali, 5 - Brescia (2 min. fermata Metro Marconi)</i>
27/05	<b>L'IMPORTANZA DELLA TONICITÀ DEI MUSCOLI CON L'AVANZARE DELL'ETÀ</b> Serata a cura del dott. Matteo Fusi - Fisioterapista <i>Sala Pasquali, Via Pasquali, 5 - Brescia (2 min. Fermata Metro Marconi)</i>