



**NORDIC WALKING E
CAMMINATA BENESSERE
EDIZIONE 2024**



NORDIC BRESCIA ASD è una **associazione sportiva dilettantistica affiliata ASI**, nata da un gruppo di istruttori qualificati della **Scuola Italiana di Nordic Walking**.



SCUOLA CERTIFICATA SINW*

NORDIC BRESCIA ASD è una Scuola di Nordic Walking certificata dalla SINW, associazione nazionale a cui appartengono anche tutti gli istruttori della scuola. La scuola è coordinata dal Maestro SINW Giuliano Parpaglioni

*Scuola Italiana Nordic Walking



NORDIC BRESCIA ASD è affiliata ASI e iscritta al CONI N. LOMBS0578

LA NOSTRA PROPOSTA

WALKING & OUTDOOR

Promoviamo e pratichiamo il **NORDIC WALKING** e la **CAMMINATA BENESSERE** per consentire a tutti, esperti e principianti, di sviluppare un esercizio fisico salutare per migliorare il proprio benessere psico-fisico a contatto con la natura e incontrando nuove amicizie.

Lo facciamo principalmente con **corsi** e **allenamenti**, organizzando eventi, partecipando a manifestazioni sia a carattere locale che nazionale.



I BENEFICI DEL NORDIC WALKING

1. Fa perdere peso, si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400 Kcal/h rispetto alle 240 – 280 del semplice camminare); migliora la capacità aerobica
2. È un movimento veramente completo, si muove fino al 70/90% della nostra muscolatura, è quindi un allenamento per tutto il corpo;
3. Migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;
4. Migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena;
5. Grazie all'uso dei bastoncini si riducono le sollecitazioni sulle articolazioni in particolare su ginocchia, caviglie e sulla schiena: è per questo, particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni.
6. Aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria;
7. È un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione.

I BENEFICI DELLA CAMMINATA BENESSERE

1. Migliora la mobilità e la resistenza muscolare
2. Migliora la circolazione sanguigna e l'ossigenazione di organi e tessuti;
3. Stimola positivamente il sistema nervoso;
4. Allevia le tensioni e l'ansia generate da accumulo di stress;
5. Migliora la capacità aerobica;
6. Migliore l'umore soprattutto se viene svolta all'aria aperta, nella natura e durante le ore di luce;
7. È un'attività che non ha un forte carico sulle articolazioni ed è per questo praticabile da tutti;
8. Non necessita di una preparazione atletica particolare per un soggetto in salute
9. Non richiede attrezzature sportive da acquistare
10. E se vogliamo rinforzare le braccia ed avere un consumo calorico maggiore ecco che possiamo sempre passare al Nordic Walking:

CALENDARIO 2024



ALLENAMENTI

(Mercoledì dalle 19,15 alle 20,30)

21/02	PARCO TARELLO	M
6/03	PARCO CASTELLI	G
20/03	PARCO TARELLO	T
3/04	PARCO NIKOLAJEWCA	G
17/04	PARCO TARELLO	M
24/04	PARCO NIKOLAJEWCA	G
8/05	SAN POLO PARCO	T
15/05	MOMPIANO E DINTORNI	IS
29/05	PARCO DELLE CAVE	T
5/06	BOVEZZO	IS
12/06	SAN POLO PARCO	T
26/06	PARCO NIKOLAJEWCA	IS
3/07	SAN POLO PARCO	M
4/09	PARCO CASTELLI	IS
11/09	CASTELLO DI BRESCIA	MX
25/09	COLLEBEATO	IS
9/10	PARCO NIKOLAJEWCA	G
23/10	PARCO TARELLO	T
6/11	PARCO NIKOLAJEWCA	G
20/11	PARCO TARELLO	M
27/11	PARCO NIKOLAJEWCA	IS

ALLENAMENTI INTENSIVI

(Sabato dalle 9 alle 11)

2/03	CELLATICA	F
13/04	MOMPIANO E DINT.	IS
25/05	PARCO DELLE CAVE	M
22/06	CASTELLO DI BRESCIA	IS
13/07	CIMMO (Val Trompia)	F
21/09	NAVE (BS)	G
5/10	PARCO DELLE CAVE	T
16/11	SANTUARIO STELLA	F

LEGENDA ISTRUTTORI:

- **Mx** (Massimo Gorni)
- **L** (Luigi Bazzana)
- **M** (Matteo Gilberti)
- **G** (Giuliano Parpagioni)
- **Is** (Isabella Trainini)
- **T** (Donatella De Pero)
- **F** (Fabrizio Senici)

INIZIATIVE SPECIALI

Do 25/02	FORZA MARMOTTE USCIAMO DAL LETARGO dalle 10 alle 12 - Parco delle Cave RIPASSO DELLA TECNICA per gli associati muniti di certificato medico DIMOSTRAZIONE DELLA TECNICA DEL NW per i non associati
Da definire	DUE GIORNI DEL NORDIC In Alto Adige
Do 10/11	PRANZO SOCIALE
Do 8/12	SALUTO AL SOLE Allenamento all'alba a partire dalle ore 6,30 - Parco Cave
Me 11/12	MAGIE DI NATALE

CALENDARIO 2024



WALKING TRAINING

(Domenica durata variabile)

10/03	PREVALLE(BS)	IS-MX
24/03	POLPENAZZE (BS)	T-G
7/04	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
9/06	LAGHI DI RONCONE (TN)	MX-F
23/06	LAGO D'IDRO (BS)	G-IS
7/07	BELPRATO (BS)	MX-F
1/09	VALLIO TERME (BS)	G-IS
15/09	LESSINIA (VR)	L-MX
29/09	PARCO AIRONE – BEDIZZOLE (BS)	L-MX
13/10	BRENZONE (VR)	L-T
27/10	PAR. VINCELLATE PONTEVICO (BS)	L-M
10/11	MONTE NETTO (BS) (pranzo sociale)	G-M
24/11	3 LAGHI DI SAN POLO (BS)	G-T
15/12	CELLATICA (BS)	F

NORDIC WORKOUT

Allenamenti in musica
(Sabato dalle 10 alle 11)

9/03	PARCO CASTELLI	IS
16/03	PARCO CASTELLI	IS
6/04	PARCO CASTELLI	IS
20/04	CAMPO MARTE	IS
4/05	PARCO CASTELLI	IS
18/05	PARCO CASTELLI	IS
1/06	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
9/11	PARCO CASTELLI	IS
23/11	MOMPIANO	IS

SERATE DEL NORDIC

Registrazione ore 20,25 - inizio ore 20,30 (prenotazione obbligatoria)

25/03	CAMMINATA E ALIMENTAZIONE - 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	PER NON ALLENARSI AD OCCHI CHIUSI - LA FLORA ENDEMICA DELLA 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>
6/05	RIDUZIONE DELLO STRESS NELLA CAMMINATA CONSAPEVOLE 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	L'IMPORTANZA DELLA TONICITÀ DEI MUSCOLI CON L'AVANZARE DELL'ETÀ Serata a cura del dott. Matteo Fusi - Fisioterapista <i>Sala Pasquali , Via Pasquali, 5 - Brescia (2 min. fermata Metro Marconi)</i>

CORSO BASE 1° LIVELLO / CORSO BASE 2° LIVELLO (durata complessiva 9 o 10 ore per ogni corso)

Sa 9/03 (PARCO TARELLO) Sa 16/03 (PARCO TARELLO) Do 24/03 (USCITA POLPENAZZE - BS)	CORSO BASE 1° LIVELLO (1/24)	T-G
Sa 13/04 (CENTRO CORCIONE - GUSSAGO) Sa 20/04 (CENTRO CORCIONE - GUSSAGO) Do 28/04 (USCITA PADENGHE - BS)	CORSO BASE 1° LIVELLO (2/24) CORSO BASE 2° LIVELLO (3/24)	MX-F
Ma 7/05 (PARCO DUCOS) Gio 9/05 (PARCO DUCOS) Ma 14/05 (PARCO DUCOS) Do 19/05 (USCITA MANERBA - BS)	CORSO BASE 1° LIVELLO (4/24) CORSO BASE 2° LIVELLO (5/24)	T-G
Ma 11/06 (MOMPIANO) Gio 13/06 (MOMPIANO) Ma 18/06 (MOMPIANO) Do 23/06 (USCITA LAGO D'IDRO - BS)	CORSO BASE 1° LIVELLO (6/24) CORSO BASE 2° LIVELLO 7/24)	G-IS
LUGLIO A RICHIESTA MIN 3 PERSONE	CORSO BASE 1° LIVELLO	
Sa14/09 (CASTELMELLA - BS) Sa 21/09 (CASTELMELLA - BS) Do 29/09 (USCITA PARCO AIRONE BEDIZZOLE - BS)	CORSO BASE 1° LIVELLO (8/24) CORSO BASE 2° LIVELLO (9/24)	MX-L
Sa 5/10 (PARCO DUCOS) Sa 12/10 (PARCO DUCOS) Do 27/10 (USCITA PARCO DELLE VINCELLATE PONTEVICO - BS)	CORSO BASE 1° LIVELLO (10/24)	L-M
Sa 16/11 (PARCO TARELLO) Sa 23/11 (PARCO TARELLO) Do 24/11 (USCITA 3 LAGHI DI SAN POLO)	CORSO BASE 1° LIVELLO (11/24) CORSO BASE 2° LIVELLO (12/24)	T-G
DICEMBRE A RICHIESTA MIN 3 PRS	CORSO BASE 1° LIVELLO	



LA QUOTA ASSOCIATIVA 2024

€ 50,00 per anno solare (1/01-31/12-2024)

DA DIRITTO A:

- ▶ **OLTRE 20 ALLENAMENTI BASE**
- ▶ **3 ALLENAMENTI GRATUITI DI NORDIC WORKOUT**
allenamento in musica (In esclusiva solo per il 2024)
- ▶ **RIPASSO DELLA TECNICA**
(Forza marmotte, usciamo dal letargo – 25/02/24)
- ▶ **INFOASSOCIATI** informazioni periodiche
dedicate agli associati con approfondimenti tecnici
- ▶ **CHAT WHATSAPP**
- ▶ **ISCRIZIONE ALLA A.S.I.** (Associazione Sportiva Italiana)
- ▶ **ASSICURAZIONE PERSONALE** (stipulata attraverso la A.S.I.)

ABBONAMENTI E SINGOLE INIZIATIVE 2024

- ▶ **WALKING TRAINING**
ABBONAMENTO ANNUALE € 70,00
SINGOLA USCITA € 15,00
- ▶ **ALLENAMENTI INTENSIVI**
SINGOLA USCITA € 10,00
- ▶ **NORDIC WORKOUT – Allenamenti in musica**
ABBONAMENTO 6 ALLENAMENTI € 50,00
SINGOLO ALLENAMENTO € 10,00
- ▶ **DUE GIORNI DEL NORDIC**
SINGOLA QUOTA € 35,00 (esclusi vitto, alloggio, trasporti ecc.)

I CORSI

- ▶ **CORSO BASE 1° LIVELLO: € 60,00**
- ▶ **CORSO BASE 2° LIVELLO: € 60,00**
- ▶ **PERCORSO ACADEMY (1° LIVELLO + 2° LIVELLO) € 110,00**

I NOSTRI ISTRUTTORI



MASSIMO GORNI (*Presidente*)
ISTRUTTORE NORDIC WALKING
SINW dal 2010
ISTRUTTORE GYMSTICK NORDIC
WALKING



GIULIANO PARPAGLIONI
MAESTRO SINW
MAESTRO FEDERALE SINW-FIDAL
GIUDICE DI NORDIC WALKING



DONATELLA DE PERO
MAESTRA SINW
MAESTRA FEDERALE SINW-FIDAL
ISTRUTTRICE WINTER NORDIC
WALKING



ISABELLA TRAININI
ISTRUTTRICE NORDIC WALKING
SINW
ISTRUTTRICE FEDERALE SINW-FIDAL



MATTEO GILBERTI
ISTRUTTORE NORDIC WALKING
SINW dal 2010



FABRIZIO SENICI
ISTRUTTORE NORDIC WALKING
SINW dal 2010



LUIGI BAZZANA
ISTRUTTORE NORDIC WALKING
SINW dal 2010



Per ulteriori informazioni
Tel. 333 – 5255655
info@nordicwalkingbs.com
www.nordicwalkingbs.com

INQUADRA IL CODICE
PER TESSERARTI

