



*BENESSERE, SPORT E RELAX  
CON IL NORDIC WALKING A BRESCIA*

NORDIC BRESCIA ASD è una Associazione Sportiva dilettantistica affiliata ASI, nata da un gruppo di istruttori qualificati della Scuola Italiana di Nordic Walking (SINW). Il nostro obiettivo è promuovere il Nordic Walking a Brescia con Corsi, Nordic Training, allenamenti, partecipazione ad eventi, gare e manifestazioni per far conoscere ad un maggior pubblico possibile questa semplice e, nello stesso tempo, salutare disciplina sportiva. Tutti gli istruttori partecipano periodicamente ai corsi di aggiornamento tecnico della SINW oltre a sessioni interne di verifica sulle metodologie di insegnamento.

Visita il sito [www.nordicwalkingbs.com](http://www.nordicwalkingbs.com)



- **fa perdere peso**, si stima che faccia bruciare circa il 40% in più di una normale camminata
- **è un movimento veramente completo**, si muove fino al 70/90% della nostra muscolatura;
- **migliora la flessibilità e la mobilità** delle articolazioni e della colonna vertebrale;
- **migliora la postura e ottimizza il metabolismo** dei dischi intervertebrali
- **grazie all'uso dei bastoncini si riducono le sollecitazioni** sulle articolazioni in particolare su ginocchia, caviglie e sulla schiena:
- aiuta a stimolare e migliorare la **coordinazione motoria**;
- è un ottimo **allenamento cardiocircolatorio** e riduce i fattori di stress e depressione e noi lo pratichiamo in compagnia

ALLENAMENTI INTENSIVI

## ALLENAMENTO INTENSIVO di Aprile 2024

*BENESSERE, SPORT E RELAX CON IL NORDIC WALKING E LA  
CAMMINATA BENESSERE*

L'allenamento intensivo è l'ideale per sfruttare la camminata e il Nordic Walking per fare un po' di fiato e mettersi alla prova.

L'allenamento vedrà il gruppo impegnato in una camminata con un ritmo maggiore rispetto a quello solitamente tenuto, perciò è dedicata a chi ha un minimo di allenamento alle spalle.

La partecipazione è riservata agli iscritti dell'associazione, il costo è di 10 €.

Sabato 13 aprile	Mompiano - appuntamento presso il chiosco del Parco Castelli
Orario	Dalle ore 10:00 alle ore 12:00 circa
Tempo:	2 h circa
Attrezzatura:	Bastoncini da Nordic Walking facoltativi
Prezzo:	10 € + eventuale tesseramento
Per prenotarsi	Obbligatorio prenotare l'uscita sul link dedicato inviato nella newsletter. Ulteriori informazioni al 333 5255655 o a <a href="mailto:info@nordicwalkingbs.com">info@nordicwalkingbs.com</a>
Note	Allenamento dedicato a camminatori allenati. In caso di pioggia l'allenamento verrà annullato

