



**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

## CORSO BASE DI NORDIC WALKING Parco Ducos

**07-09-14 maggio - Dom 19 maggio 2024**

**Il corso base di 1° livello** è destinato a coloro che si avvicinano per la prima volta al Nordic Walking, consente l'acquisizione di una tecnica corretta per riuscire a camminare con gli appositi bastoncini con una certa regolarità. L'obiettivo è arrivare a mantenersi in salute ed in allenamento grazie ad un recupero funzionale del proprio corpo.

**Il programma:**

**TECNICA:**

Martedì 07, giovedì 09 e martedì 14 maggio, dalle 19:00 alle 21:00 Parco Ducos

**APPLICAZIONE IN AMBIENTE:**

Domenica 19 maggio 2024 allenamento a Padenghe ore 9,00 - 13,00

I bastoncini durante il corso sono forniti in uso gratuito.

***Hai già fatto un corso base e vuoi migliorare la tecnica?***

Ecco il **corso base di 2° livello** che è destinato a chi ha già esperienza con il Nordic Walking e vuole affinare la tecnica, lo sviluppo coordinativo e per avere il massimo beneficio.

Puoi anche prendere il **pacchetto intero 1° e 2° livello**: Fatto il primo corso, per il 2° livello puoi scegliere una sessione successiva che trovi in calendario. Il corso di 2° livello non prevede l'allenamento in ambiente domenicale.

**Costo del singolo livello: 60 € cad.**

**Costo Percorso Academy: (entrambi i 2 livelli): 110 €**

**Attenzione: È obbligatorio il certificato medico per l'attività sportiva non agonistica**

**Al termine verrà rilasciato l'Attestato di Partecipazione della Scuola Italiana Nordic Walking**

Per la partecipazione al corso è necessario tesserarsi all'ASD Nordic Brescia. Chiedi Informazioni:

**333 5255655; [info@nordicwalking.com](mailto:info@nordicwalking.com)**

O procedi al tesseramento ed iscrizione ai corsi presso <https://www.nordicwalkingbs.com/corsi-iniziativa/il-tesseramento/>, raggiungibile anche tramite QR-Code:

