



**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



- **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 BASE

**ALLENAMENTI DI
Aprile 2024**

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

L'allenamento serale è un momento perfetto per praticare con costanza il Nordic Walking e migliorare la tecnica. Inoltre, è un'occasione per sfruttare anche i benefici della camminata senza bastoncini, con un gruppo affiatato e amichevole.

La partecipazione è riservata e gratuita per tutti gli iscritti.

Mercoledì 03 aprile	Mompiano - Parco Nikolajewka https://maps.app.goo.gl/38tuVa2qwTrxbfgJ9
Mercoledì 17 aprile	Parco Tarello, ingresso via Sostegno
Mercoledì 24 aprile	Mompiano - Parco Castelli/ giro di Mompiano
Orario	Dalle ore 19,15 alle ore 20,30
Tempo:	1,15 h circa
Attrezzatura:	Bastoncini da Nordic Walking facoltativi
Prezzo:	compreso nella quota di tesseramento
Per prenotarsi	Obbligatorio prenotare l'uscita sul link dedicato inviato nella newsletter. Ulteriori informazioni al 333 5255655 o a info@nordicwalkingbs.com
Note	In caso di pioggia l'allenamento verrà annullato

