



**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

Nordic Workout Maggio 2024

Il **Nordic Workout** è una modalità specifica di praticare il Nordic Walking (o Camminata Nordica).

Il **camminatore indossa cuffie audio** collegate con ponte radio ad un apparato di diffusione gestito dall'istruttore che ha quindi la possibilità di fornire le istruzioni sovrapponendosi alla playlist riprodotta.

Ognuno cammina avvolto dal suono che proviene dalle cuffie basato su musica o canzoni in una sequenza appositamente predisposta dall'Istruttore, diversa da incontro ad incontro.

La partecipazione è riservata agli iscritti al Nordic Brescia ASD.

Ritrovo	Sabato 04/05/2024 Parco Castelli (appuntamento al chiosco) Sabato 18/05/2024 Parco Castelli ore 10:00
Tempo:	1 h circa solo l'allenamento
Termine Allenamento	Ore 11:00 circa
Attrezzatura:	Bastoncini da Nordic Walking (facoltativi)
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running
Prezzo:	3 allenamenti compresi nel tesseramento, dopodiché: <ul style="list-style-type: none"> • € 10,00 per allenamento singolo • Tessera di 6 allenamenti a € 50,00 <p>Il costo include l'utilizzo della cuffia</p> <p>Sono disponibili 13 cuffie. PRENOTATEVI!!</p>
Coordinatori	Isabella 338 7014211
Percorso	Facile