



BENESSERE, SPORT E RELAX CON IL NORDIC WALKING A BRESCIA

NORDIC BRESCIA ASD è una Associazione Sportiva dilettantistica affiliata AICS, 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 Track, allenamenti, partecipazione ad eventi 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.



CORSO DI NORDIC WALKING LIVELLO AVANZATO

Parco Tarello
Sab 03/11/2018
Sab 10/11/2018
Ore 14:00 - 17:00



Il corso è destinato a chi è già in possesso di una discreta tecnica e che intende praticare con regolarità il Nordic Walking incrementando le proprie capacità aerobiche.

La partecipazione al CORSO AVANZATO è aperta a chiunque abbia seguito un corso di Nordic Walking, ma è consigliato aver seguito anche il CORSO DI APPROFONDIMENTO TECNICO.

Argomenti:

- **RIPASSO DELLA TECNICA**
- **TECNICHE AVANZATE**
- **RESPIRAZIONE**
- **COORDINAZIONE**
- **APPLICAZIONE IN AMBIENTE**

Ritrovo e località di partenza: parco Tarello, ingresso via Sostegno.
Sabato 03/11 e sabato 10/11 ore 14:00 - 17:00.

Applicazione in ambiente: 18/11 sul Monte Netto, corrispondente all'allenamento di chiusura della stagione.

Istruttori responsabili: ISABELLA / GIULIANO

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

ISCRIZIONI:

- È obbligatoria l'iscrizione preventiva in quanto i corsi si terranno solo con un numero minimo di partecipanti.
- È obbligatorio essere in possesso di un Certificato medico per attività sportiva non agonistica

Per iscriversi: email: info@nordicwalkingbs.com
telefono: 333 5255655

Quota di iscrizione all'ASD NORDIC BRESCIA
€ 20 TESSERA CLASSIC / € 50 TESSERA GOLD

Quota di partecipazione individuale:

SINGOLO CORSO € 60,00

(La quota comprende l'uso dei bastoncini per tutta la durata del corso)

PROMOZIONE FAMIGLIA: la partecipazione di bambini e ragazzi da 8 fino a 14 anni accompagnati da un adulto (genitore) è **GRATUITA** (fatto salvo il versamento della quota di iscrizione e della tassa di € 20,00)

www.nordicwalkingbs.com