



### **BENESSERE, SPORT E RELAX CON IL NORDIC WALKING IN LIBERTÀ**

Il nordic walking si impara praticandolo continuamente, per questo motivo organizziamo uscite di allenamento in cui si privilegia il gesto tecnico e la performance dell'attività fisica.

Il gruppo cammina, insieme all'istruttore, su percorsi nei parchi cittadini o su sentieri in zone limitrofe facendo allenamento e al contempo approfondendo la tecnica.

La partecipazione è riservata e gratuita per tutti gli iscritti



## **NORDIC WALKING IN LIBERTÀ PERCORSO ALLENAMENTO**

### **BRESCIA, Parco Tarello MER 20/03/2019**

Ritrovo	ORE 19,00 Parco Tarello ingresso da via Sostegno
Tempo:	2h circa
Rientro	Ore 21,00 circa
Attrezzatura:	Bastoncini da nordic walking
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running,
Iscrizioni:	info@nordicwalkingbs.com o al tel. 333 5255655
Prezzo:	compreso nella quota di iscrizione (CLASSIC / GOLD)
Coordinatori	DONATELLA / RAFFAELLO
Percorso	Allenamento al Parco Tarello per un ripasso della tecnica

