



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

SU E GIÙ DALLA METRO MER 10/04/2019

Ritrovo	ORE 19,00 Parcheggio ingresso metro Prealpino
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). Biglietti della metro a carico del partecipante
Coordinatori	ISABELLA, RAFFAELLO
Percorso	L'allenamento di questa sera prevede un insolito mix tra metropolitana e percorso a piedi. Partendo dalla fermata Prealpino in varie tappe scenderemo alle varie fermate, percorrendo a piedi diversi tratti per poi riprendere la Metro alla fermata successiva. Al termine arriveremo fino alla fermata BS 2 dove faremo il giro dei tre parchi (Tarello, Gallo e Pescheto) per poi riprendere la Metro per il ritorno diretto fino alla fermata Prealpino.

