



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 BASE (Principianti)

Brescia (Parco Tarello)
Gio 9/16/23-maggio
Do 9 - giugno 2019



Il corso è destinato a coloro che si avvicinano per la prima volta al Nordic Walking, consente l'acquisizione di una tecnica corretta per riuscire a camminare con gli appositi bastoncini con una certa regolarità. L'obiettivo è arrivare a mantenersi in salute grazie ad un recupero funzionale del proprio corpo sentendosi bene con se stessi.

- **Giovedì 9 maggio 2019 ore 19:00 -21:00 - 1a Lezione
PRIMI PASSI E TECNICA BASE**
Utilizzo dell'attrezzatura e recupero della camminata naturale. La tecnica, gli esercizi per l'apprendimento.

- **Giovedì 16 maggio 2019 ore 19,00 -21:00 - 2a Lezione
TECNICHE DI BASE**
Ripasso della tecnica, passi paralleli, gli elementi posturali, esercizi per la tecnica alternata.

- **Giovedì 23 maggio 2019 ore 19,00 -21:00 - 3a Lezione
TECNICHE DI BASE**
Ripasso della tecnica, esercizi di perfezionamento per la tecnica alternata
Ritrovo: Parco Tarello - Brescia (ingresso da via Sostegno - arrivare almeno 10 min prima delle 19:00)

- **APPLICAZIONE IN AMBIENTE: Domenica 9 giugno MONTEROTONDO (Passirano)**
Applicazione pratica della tecnica imparata durante le lezioni con accompagnamento degli istruttori

Ritrovo: parcheggio Stazione metro Poliambulanza (ingresso da via Morelli)

Istruttori responsabili: RAFFAELLO 3518967028/ DONATELLA 3387402669

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 presentarsi con il 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:
PERCORSO ACADEMY (3 corsi: Base + Approfondimento + Avanzato)
€ 180,00 con Bastoncini in omaggio (valore € 45)**

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 pagante è GRATUITA (fatto salvo il versamento della quota di iscrizione obbligatoria di € 20,00)

