



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 COORDINAZIONE

Parco Tarello

Tutti i lunedì dalle 19:00 alle 20:30

Dal 03 giugno al 22 luglio

Il corso è destinato a chi è già in possesso di una discreta tecnica e vuole approfondire il Nordic Walking anche dal punto di vista propriocettivo e coordinativo. Il corso permette di migliorare tecnicamente e conoscere un nuovo modo di divertirsi con i bastoncini, anche oltre i passi di base.

Le lezioni sono riservate a chi ha già seguito almeno il CORSO BASE, sono consigliati i corsi superiori (APPROFONDIMENTO TECNICO e AVANZATO) ma non indispensabili.

In tutte le lezioni si studieranno passi diversi.

ARGOMENTI

Primo modulo:

- TECNICA DI BASE
- TRANSIZIONI PARALLELO - ALTERNATO
- TECNICA IN AMBIO E TRANSIZIONE CON ALTERNATO

Secondo modulo:

- PASSI DI COORDINAZIONE

Ritrovo e località di partenza: parco Tarello, ingresso via Sostegno.

Istruttori responsabili: GIULIANO, RAFFAELLO

ISCRIZIONI:

- È possibile iscriversi anche solo al primo modulo di quattro lezioni, per poi ripetere l'iscrizione per il secondo modulo
- È obbligatoria l'iscrizione preventiva in quanto il corso si terrà solo al raggiungimento di un minimo di 3 partecipanti.
- È obbligatorio essere in regola con il tesseramento all'ASD Nordic Brescia

Quota di partecipazione individuale:

SINGOLO MODULO (4 LEZIONI) € 60,00 (ripetibile)

INTERO CORSO (8 LEZIONI) € 110,00



www.nordicwalkingbs.com