



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

ALLENAMENTO PARCO DUCOS MERCOLEDÌ 12 GIUGNO

Ritrovo	Ore 19,00 Parco Ducos entrata di Via Marziale Ducos. Brescia zona questura.
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 3387402669
Prezzo:	compreso nella quota di iscrizione (CLASSIC/GOLD)
Coordinatori	DONATELLA 3387402669 RAFFAELLO 3518967028
Percorso	Facile
Nota	

