



BENESSERE, SPORT E RELAX CON IL NORDIC WALKING A BRESCIA

NORDIC BRESCIA ASD è una Associazione Sportiva dilettantistica affiliata ASI e riconosciuta dal CONI, 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 Walking Training, 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)

Castel Mella
Parco Giovanni Paolo II
(ingresso da via Tazio Nuvolari)
Sa 14-21/09, Do 29/09 -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.

- **SABATO 14 SETTEMBRE 2018** ore 9,00 -12,00 - 1a Lezione **PRIMI PASSI E TECNICA BASE**
Utilizzo dell'attrezzatura e recupero della camminata naturale. La tecnica, gli esercizi per l'apprendimento.
- **SABATO 21 SETTEMBRE 2018** ore 09,00 -12,00 - 2a Lezione **TECNICHE DI COORDINAMENTO**
Ripasso della tecnica, la progressione, gli elementi posturali, esercizi per la tecnica alternata.

Ritrovo: Parcheggio palestra CASTELMELLA via Tazio Nuvolari.

- **DOMENICA 29 SETTEMBRE 2018** ore 8,00 -13,00 - 3a Lezione **APPLICAZIONE IN AMBIENTE: POLPENAZZE / LE COLLINE DEL LAGO DI GARDA**
Applicazione pratica della tecnica imparata durante le lezioni con accompagnamento degli istruttori

Ritrovo: parcheggio di via Dario Morelli, METRO POLIAMBULANZA).

Istruttori responsabili: MASSIMO / LUIGI

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 2019 all'ASD NORDIC BRESCIA:

-€ 30 TESSERA CLASSIC che comprende anche tutti gli allenamenti infrasettimanali del calendario

-€ 60 TESSERA GOLD che comprende oltre agli allenamenti infrasettimanali anche gli allenamenti domenicali in calendario.

Il calendario delle iniziative lo trovate sul sito www.nordicwalkingbs.com

Quota di partecipazione al corso base: € 60,00

(La quota comprende l'uso dei bastoncini per tutta la durata del corso)

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



www.nordicwalkingbs.com