



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)

BRESCIA

Parco Ducos

(ingresso da via Francesco Lonati)

Sa 05-12/10, Do 20/10 -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 05 OTTOBRE 2019 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 12 OTTOBRE 2019 ore 09,00 -12,00 - 2a Lezione
TECNICHE DI COORDINAMENTO**

Ripasso della tecnica, la progressione, gli elementi posturali, esercizi per la tecnica alternata.

Ritrovo: Ingresso Parco Ducos da via Francesco Lonati (San Polo).

▫ **DOMENICA 20 OTTOBRE 2019 ore 8,00 -15,00 - 3a Lezione
APPLICAZIONE IN AMBIENTE:
LA RIVIERA DEGLI ULIVI SUL LAGO D'ISEO**

Applicazione pratica della tecnica imparata durante le lezioni con accompagnamento degli istruttori

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

Istruttori responsabili: LUIGI / MATTEO

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

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