



**BENESSERE, SPORT E RELAX
CON IL NORDIC WALKING A BRESCIA**

NORDIC BRESCIA ASD è una Associazione Sportiva dilettantistica affiliata ASI, di cui fanno parte Istruttori e Maestri qualificati della Scuola Italiana di Nordic Walking (SINW).

Il nostro obiettivo è promuovere il Nordic Walking a Brescia con Corsi, Nordic Training, Nordic Workout, 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/Maestri partecipano periodicamente ai corsi di aggiornamento tecnico della SINW oltre a sessioni interne di verifica sulla didattica.



CORSO DI NORDIC WALKING APPROFONDIMENTO TECNICA

BRESCIA (Parco Tarello)

Sabato 11/06/2022

Ore 09:00-12:00//14:00-17:00



Il corso di approfondimento tecnico è pensato per portare chi è già pratico del Nordic Walking ad approfondire e padroneggiare la tecnica di base, in modo da sfruttare al meglio tutti i benefici del Nordic Walking.

Il corso sarà incentrato sullo sviluppo di quanto imparato durante il corso BASE, prevede inoltre una parte di sviluppo coordinativo grazie ad esercizi specifici. Il programma può prevedere anche la registrazione di filmati, che sono strumenti preziosi per permettere di notare errori che, rivisti con l'allievo, consentono una notevole performance di miglioramento.

Il corso APPROFONDIMENTO TECNICA è riservato a coloro che hanno già partecipato ad un corso di Nordic Walking.

Argomenti

- TECNICHE DI SPINTA PARALLELA
- TECNICA ALTERNATA
- SVILUPPO COORDINATIVO

Ritrovo al Parco Tarello (Brescia, ingresso da via Sostegno) ore 08:50

Istruttori responsabili: RAFFAELLO 339 1535344 / DONATELLA 338 7402669
Costo 60 Euro

Al termine verrà rilasciato l'Attestato di Partecipazione della Scuola Italiana Nordic Walking.

Per la partecipazione al corso è necessario essere in regola con il tesseramento all'ASD Nordic Brescia.
E' obbligatorio il certificato medico per l'attività sportiva non agonistica.

Per tutte le informazioni si può far riferimento all'indirizzo
<https://www.nordicwalkingbs.com/corsi-iniziative/il-tesseramento/>,
raggiungibile anche tramite QR-Code.

Informazioni: cell.333 5255655 -e-mail info@nordicwalking.com



SCUOLA ITALIANA
NORDIC WALKING

