



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

NORDIC BRESCIA ASD è una Associazione Sportiva dilettantistica affiliata ASI, 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 Training, allenamenti, partecipazione ad eventi, gare 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)

**A CASTEL MELLA  
Zona Centro Sportivo Corcione)**



**Sab 10-17 settembre- Dom 25 settembre**

*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 ed in allenamento grazie ad un recupero funzionale del proprio corpo.*

- **Sabato 10 Settembre 2022 ore 9:00 -12:00 - 1a Lezione  
PRIMI PASSI E TECNICA BASE**  
l'attrezzatura, utilizzo del piede, delle braccia e recupero della camminata naturale.  
La tecnica, gli esercizi per l'apprendimento, passi paralleli e alternati.
- **Sabato 17 Settembre 2022 ore 9:00 -12:00 - 2a Lezione  
TECNICHE DI COORDINAMENTO**  
Ripresa della tecnica, la progressione, gli elementi posturali, esercizi per le andature in parallelo e la tecnica alternata.

**Ritrovo delle lezioni:** Parcheggio della palestra di CASTEL MELLA in via Tazio Nuvolari.

- **Domenica 25 Settembre 2022 ore 9,00 -13,00 - 3a Lezione  
APPLICAZIONE IN AMBIENTE: Allenamento a Puegnago**  
Applicazione pratica della tecnica imparata durante le prime due lezioni.  
Scelta dei passi in base al terreno, allenamento lungo un percorso misto

Ritrovo dell'allenamento: parcheggio Metro Poliambulanza di via Dario Morelli

Costo del corso 60 Euro  
Istruttori responsabili: MASSIMO/LUIGI

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

Per la partecipazione al corso è necessario tesserarsi all'ASD Nordic Brescia Per tutte le informazioni si può far riferimento all'indirizzo <https://www.nordicwalkingbs.com/corsi-iniziative/il-tesseramento/>, raggiungibile anche tramite QR-Code. E' obbligatorio il certificato medico per l'attività sportiva non agonistica

Informazioni: cell.333 5255655 -e-mail [info@nordicwalking.com](mailto:info@nordicwalking.com)

