



NORDIC WALKING / NORDIC WORKOUT

BRESCIA sotto le luci di Natale Mer 14 dicembre ore 19:30



In prossimità delle Festività Natalizie proponiamo un giro per le vie della città.

Il camminatore può aderire a due diversi percorsi/gruppi:

- Nordic Workout con playlist basata su musiche natalizie
- Nordic Walking per le vie della città

Ci ritroviamo alla fine dei due percorsi per un aperitivo augurale presso il Bar Artemisia - Corso Mameli 47 - Brescia

Ritrovo	Uscita Metro piazza Vittoria
Orario di partenza allenamento:	ore 19,30
Difficoltà	Facile e divertente adatto a tutti i livelli
Tempo:	50 minuti circa.
Attrezzatura:	Bastoncini da nordic walking.
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running,
Iscrizioni:	E' necessario prenotare l'uscita sul link dedicato inviato nella newsletter. Per ulteriori informazioni contattare i coordinatori
Prezzo:	Gratuito per i tesserati (per il workout max 13 persone) La partecipazione è riservata agli iscritti al Nordic Brescia ASD.
Coordinatori	Nordic Walking - Matteo/Donatella Nordic Workout - Raffaello/Isabella

Brescia sotto le luci di Natale

Tradizionale allenamento natalizio

Camminata sotto le luci di Natale con il consueto aperitivo con scambio degli auguri.

Camminata workout e camminata nordica.

Ritrovo mercoledì 14 dicembre alle ore 19:30 presso l'uscita della metropolitana in Piazza Vittoria (durata: 1h circa.)

A seguire aperitivo, tutti insieme presso il bar Artemisia - corso Mameli 47 (costo 10 euro a persona) e scambio degli auguri!



SCUOLA ITALIANA®
NORDIC WALKING

