



**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 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 AVANZATO

Parco Tarello Ore 14:00 - 17:00

Sab 30/10/2020

Sab 06/11/2020

Dom 14/11/2020



Il corso è destinato a chi è già in possesso di una discreta tecnica e che intende praticare con regolarità il Nordic Walking incrementando le proprie capacità aerobiche.

La partecipazione al CORSO AVANZATO è aperta a chiunque abbia seguito un corso di Nordic Walking, ma è consigliato aver seguito anche il CORSO DI APPROFONDIMENTO TECNICO.

**Argomenti: • RIPASSO DELLA TECNICA • TECNICHE AVANZATE
• RESPIRAZIONE • COORDINAZIONE • APPLICAZIONE IN AMBIENTE**

Ritrovo e località di partenza: Parco Tarello, ingresso via Sostegno.
Sabato 30/10 e sabato 06/11 ore 14:00 - 17:00

Applicazione in ambiente: 14/11 sul Monte Netto, corrispondente all'allenamento di chiusura della stagione ore 09:00 - 12:00

**Istruttori responsabili: ISABELLA 3387014211
GIULIANO 3286663182**

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.

È 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-iniziativa/il-tesseramento/>, raggiungibile anche tramite QR-Code.

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

