



Il **Nordic Workout** è una modalità specifica di praticare il Nordic Walking (o Camminata Nordica).

Il **camminatore indossa cuffie audio** collegate con ponte radio ad un apparato di diffusione gestito dall'istruttore che ha quindi la possibilità di fornire le istruzioni sovrapponendosi alla **playlist riprodotta**.

Ognuno cammina avvolto dal suono che proviene dalle cuffie basato su musica o canzoni in una sequenza appositamente predisposta dall'istruttore, diversa da incontro ad incontro.

La partecipazione è riservata agli iscritti a Nordic Brescia ASD.



NORDIC WALKING A RITMO DI MUSICA

NORDIC WORKOUT

Febbraio 2023

Ritrovo	Sabato 11/02/23 Parco Campo Marte Sabato 25/02/2023 Parco Tarello ore 10:00
Tempo:	1 h circa solo l'allenamento
Termine Allenamento	Ore 11:00 circa
Attrezzatura:	Bastoncini da Nordic Walking
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running
Iscrizioni:	https://forms.gle/JLvu2ompo6w8B4F3A € 12,00 un allenamento tesserà da 6 allenamenti a € 55,00
Prezzo:	Il costo include l'utilizzo della cuffia Sono disponibili 13 cuffie. PRENOTATEVI!!
Coordinatori	Raffaello 339 1535344 -Isabella 338 7014211
Percorso	Facile
Note	La partecipazione è riservata agli iscritti a Nordic Brescia ASD per iscrizioni: www.nordicwalkingbs.com In caso di pioggia, l'allenamento potrebbe essere

