



**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.



NORDIC WALKING IN LIBERTÀ

ALLENAMENTI DI Aprile 2023

| | |
|---------------------|---|
| Mercoledì 5 aprile | Parco Tarello |
| Mercoledì 12 aprile | Mompiano |
| Mercoledì 19 aprile | Città medievale |
| Orario | Dalle ore 19,15 alle ore 20,30 |
| Tempo: | 1,15 h circa |
| Attrezzatura: | Bastoncini da Nordic Walking |
| Prezzo: | compreso nella quota di tesseramento |
| Per prenotarsi | Obbligatorio prenotare l'uscita sul link dedicato inviato nella newsletter. Ulteriori informazioni al 333 5255655 o a info@nordicwalkingbs.com |
| Note | In caso di pioggia l'allenamento verrà annullato |



BENESSERE, SPORT E RELAX CON IL NORDIC WALKING IN LIBERTÀ

Il nordic walking si impara praticandolo continuamente, per questo motivo organizziamo uscite di allenamento in cui si privilegia il gesto tecnico e la performance dell'attività fisica. Il gruppo cammina, insieme all'istruttore, su percorsi nei parchi cittadini o su sentieri in zone limitrofe facendo allenamento e al contempo approfondendo la tecnica.

La partecipazione è riservata e gratuita per tutti gli iscritti.



SCUOLA ITALIANA®
NORDIC WALKING

