



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

## Maggio 2023

	Sabato 13/05/2023 Parco Tarello (ingresso da via Sostegno)
Ritrovo	Sabato 27/05/2023 Parco Campo Marte (ingresso da via Ugo Foscolo) ore 09:30
Tempo:	1 h circa solo l'allenamento
Termine Allenamento	Ore 10:30 circa
Attrezzatura:	Bastoncini da Nordic Walking
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running
Iscrizioni:	<a href="https://forms.gle/JLvu2ompo6w8B4F3A">https://forms.gle/JLvu2ompo6w8B4F3A</a> € 12,00 un allenamento
Prezzo:	tessera da <b>6 allenamenti a € 55,00</b> Il costo include l'utilizzo della cuffia <b>PRENOTATEVI!!</b>
Coordinatori	Raffaello 339 1535344/Isabella 338 7014211
Percorso	Facile
Note	La partecipazione è riservata agli iscritti a Nordic Brescia ASD per iscrizioni: <a href="http://www.nordicwalkingbs.com">www.nordicwalkingbs.com</a> In caso di pioggia, l'allenamento potrebbe essere riprogrammato

