



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:

<https://forms.gle/JLvu2ompo6w8B4F3A>

€ 12,00 un allenamento

Prezzo:

tessera da **6 allenamenti a € 55,00**

Il costo include l'utilizzo della cuffia

**PRENOTATEVI!!**

Coordinatori

Raffaello 339 1535344/Isabella 338 7014211

Percorso

Facile

La partecipazione è riservata agli iscritti a Nordic Brescia ASD per iscrizioni: [www.nordicwalkingbs.com](http://www.nordicwalkingbs.com) In caso di pioggia, l'allenamento potrebbe essere riprogrammato

Note

