



**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
Maggio 2023**

Mercoledì 3 maggio	Parco Ducos
Mercoledì 10 maggio	Parco Castelli
Mercoledì 17 maggio	Bovezzo
Mercoledì 24 maggio	Città romana
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.

