

Nordic Walking



MILLEMONTI
www.millemonti.it

&



EUROPA
SPORTING CLUB

Cos'è il Nordic Walking?

Il Nordic Walking è una fantastica disciplina sportiva che si pratica all'aria aperta, un **allenamento dolce** che sviluppa resistenza, forza e fitness. E' l'esercizio perfetto per ottenere una semplice **riduzione di peso** senza affaticare le articolazioni.



Corso Base

Il corso è articolato su un **ciclo di lezioni** con cadenza settimanale della durata **di 2 ore** ciascuno e ha lo scopo di far apprendere la **tecnica base** del Nordic Walking, per poterlo praticare in autonomia.

Uscite dedicate al Nordic Walking

Conosci già la tecnica del Nordic Walking? Benissimo, Queste uscite fanno per te! **Alleniamoci insieme** sulle colline bresciane e perfezioniamo la tecnica.

Informazioni - Istruttori:
Michele Mombelli 338 3667547
Andrea Pagliari 347 2451447
www.millemonti.it - info@millemonti.it

