



CORSO BASE NORDIC WALKING A NONANTOLA

Pensi che basti impugnare due bastoncini per fare Nordic Walking?

La risposta potrebbe sorprenderti!

Scopriamo assieme perché è importante imparare la tecnica corretta, col corso base tenuto da Francesco Brunone istruttore SINW e Fidal in collaborazione con Polisportiva Nonantola Atletica e Podismo .

In un kilometro, camminando, si fanno all'incirca 1000 passi, pensa a tutti i vantaggi di aggiungere a questi 1000 passi anche 1000 spinte con le braccia che si fanno nel Nordic Walking utilizzando i bastoncini in maniera corretta!

Il corso si svolgerà nei sabati 16,23 e 30 marzo

Ore 15.30, 17.30,

piazzale Alessandrini.

Occorre, abbigliamento sportivo adatto alla stagione.

Per tutte le informazioni potete contattarmi al numero

3669303108 ore serali, sulla pagina

Facebook Francesco Brunone istruttore Nordic Walking SINW