



Sábado 15 de Junio de 2019

Taller iniciación a la marcha nórdica

	Salida: 09:00 hrs	
	Dificultad: Baja	
	Inscripción: sólo socios	Plazas: 12
	Precio: 3€	
Curso	Coordinadores: Juan Escrivá (627918855);	

La marcha nórdica consiste en caminar de una manera natural. Es una técnica integral suave, que ejercita el 90 % de los músculos del cuerpo. Es una forma de optimizar la biomecánica del paso, en función de la forma física de cada persona. A través de la práctica deportiva del Nordic Walking logramos mejorar y potenciar cualidades físicas tan importantes para nuestra salud como la movilidad y flexibilidad, la resistencia, la coordinación y la fuerza. Además, produce beneficios sobre la espalda evitando o aliviando las dolencias; previene enfermedades y lesiones; mejora el estado de ánimo y la calidad de vida.

«El Nordic Walking es más que caminar con bastones: es una nueva conciencia de movimiento para alcanzar una existencia llena de vitalidad y equilibrio».

Imparte el curso Ignacio Martínez-Ridruejo, monitor titulado.

Lugar: sede del club.