

Los domingos de Julio y Agosto de 2018



Marcha Nórdica en Béjar

La Marcha Nórdica o Nordic Walking es una actividad deportiva que pueden practicar niños y mayores, consistente en caminar haciendo uso de unos bastones especiales y con una técnica derivada del esquí de fondo, que nos va a permitir llegar a mover y ejercitar hasta el 90 % de nuestros músculos, lo que supone un mayor consumo de calorías, mejorar nuestro sistema cardio-pulmonar, y reducir la sensación de cansancio, ya que nos vamos a desplazar haciendo uso de piernas y brazos.

¡Prueba y te harás a la idea de las ventajas que aporta!

Cursos de iniciación de Marcha Nórdica (Nordic Walking), de tres horas de duración (de 10.00 a 13.00 horas), incluyendo un **Desayuno** (café y bizcocho casero), **Curso teórico-práctico** sobre la técnica finlandesa INWA, denominada natural o diagonal, **Alquiler de bastones** específicos de Marcha Nórdica, **Excursión** de unas dos horas de duración para practicar la correcta técnica aprendida y la contratación de un **Seguro de Accidentes**.

+ Info y reserva: 689 45 19 35

Precio: 15 euros.

