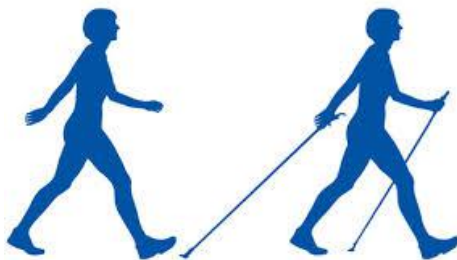


Nordic Walking desde Los Angeles de San Rafael



Desde los Países Nórdicos y cruzando Centro Europa, está llegando a España la práctica del Nordic Walking o Marcha Nórdica, algo tan sencillo como caminar, pero con la utilización de unos bastones especiales y con una técnica derivada del esquí de fondo, que de forma natural y coordinada, nos hará mover tanto el tren inferior como el superior del cuerpo humano, fortaleciendo hasta el 90 % de los músculos, activando a su vez la circulación sanguínea y mejorando la capacidad pulmonar. Esta actividad deportiva se puede realizar con cualquier edad, tanto niños como personas mayores, ideal para practicar en familia o en compañía de otras personas, y algo muy importante, se realiza al aire libre.

El Hotel Segovia Sierra (****) de Los Angeles de San Rafael, en su línea de ofrecer bienestar y salud, y aprovechándose de su incomparable entorno natural, nos está ofreciendo estancias de fin de semana, incluyendo cursos teóricos y prácticos sobre la técnica del Nordic Walking, impartidos por Instructores Titulados por la INWA (International Nordic Walking Federation).

Para la realización del Curso, el Hotel cederá los bastones a todos los participantes. Grupos de 15 personas como mínimo. El Curso se impartirá el sábado por la mañana, empezando con una presentación teórica sobre la historia y las ventajas del Nordic Walking, para pasar seguidamente al curso práctico, donde se enseñarán los pasos para llegar a conocer la técnica correcta, tanto en terreno llano, como en subidas y bajadas. Para practicar lo aprendido, realizaremos un recorrido a pie de unas tres horas de duración, por los caminos más bellos e interesantes del entorno de Los Angeles de San Rafael. Para reponer fuerzas, un vehículo del Hotel nos llevará el picnic del mediodía.

Como colofón de la jornada, celebraremos todos juntos una cena en el Hotel, a cuyos postres haremos entrega de los Diplomas Acreditativos del Curso.

Los fines de semana propuestos son:

13/14/15 de Julio

10/11/12 de Agosto

7/8/9 de Septiembre

21/22/23 de Septiembre

5/6/7 de Octubre

26/27/28 de Octubre

El paquete compuesto por la estancia de dos noches (viernes y sábado) en alojamiento y desayuno, en el Hotel Segovia Sierra (****), la comida de picnic y la cena del sábado, el Curso de Iniciación de Nordic Walking o Marcha Nórdica, el alquiler de los bastones, la excursión guiada para practicar la técnica aprendida, el diploma acreditativo y un Seguro de Accidentes, tendría un precio por persona de:

En habitación doble: 144 euros

En habitación individual: 172 euros

Tercera persona en habitación triple: 131 euros

Niños menores de 12 años: 73 euros

Al realizar las reservas se deberán facilitar los nombres y dos apellidos, la estatura y un teléfono de contacto.

Información e inscripciones:
info@escuelanordicwalking.com
689 45 19 35

