

# Curs Iniciació a la Marxa Nòrdica

Dissabte 28 de setembre a les 10.00 hores

Parc del Turó de Les Fontetes

## Curs Iniciació

10.00 Salutació

10.15 Introducció a la Marxa Nòrdica

10.25 Material i bastons

10.30 Descobreix la tècnica de la Marxa Nòrdica

12.00 Treball pràctic (Caminada 40 minuts)

(Cal portar roba i calçat apropiat+hidratació)

25€ (inclou préstec bastons i assegurança)

15€ (socis del CEM amb llicència de la FECC)

Places Limitades

A càrrec de l'instructor Manel Rodríguez (CEM)

(titulat per la FECC i l'Escola Catalana de l'Esport)

Inscripcions a (correu i codi QR)

Organitza: Secció de Marxa Nòrdica del CEM Cerdanyola

## Beneficis per a la salut

-Postural (columna i cervicals)

-Aeròbic (ritme cardíac i alt consum de calories)

-Articular (Minimitza sobrecàrregues)

-Fisiològics (HTA, Diabetis, Colesterol)

-Social (natura, relacions personals)