



# WALK-PILATES

Descobreix el Walk-Pilates (Marxa Nòrdica+Pilates)  
"Una combinació màgica en el millor gimnàs, la natura"

**Dia:** 22 de març de 2020

**Lloc:** Sant Pere de Casserres

**Hora:** de 8 a 17 hores

**Recorregut:** Sant Pere de Casserres-Tavèrnoles

**Distància:** 13 km

**Nivell:** Senzill (per a totes les edats)

**Assegurança d'accidents:** inclosa

**Desplaçament:** A càrrec del CEM Cerdanyola

**Sortida:** 8.00 hores des de l'Ateneu de Cerdanyola

## Instructors

Marxa Nòrdica: Manel Rodríguez (Titulat per la FEEC i l'Escola Catalana de l'Esport)

Pilates: Tamara Rodríguez (titulada en Stott Pilates i Mètode Hipopressiu)

## Horari

08.00 hores: Trobada a l'Ateneu

08.15 hores: Desplaçament a Sant Pere de Casserres

09.30 hores: Sortida de Marxa Nòrdica (Píndoles de Pilates, Braços, cames, abdominals, hipopressius)

14.00 hores: Calçotada

16.30 hores: Tornada

## Què cal portar

-Roba (malles) i calçat còmode

-Jaqueta (Abric-Impermeable)

-Motxilla petita (aigua, barretes energètiques o fruits secs)

-Bastons de Nòrdica (cedits pel CEM)

## Calçotada

Calçots, embotit, botifarra (pels que no mengin), beguda i cafè

## **Preu (inclou desplaçament, assegurança, activitat i dinar)**

- 45 € socis

- 50 € no socis

## **Inscripcions a:**

<https://cemcerdanyola.playoffinformatica.com/activitat/234/inscripcio/nova>