



INICIO

1 de septiembre

NIVELES

Para todos los públicos y edades

DESCRIPCIÓN

El Nordic Walking o Caminata Nórdica es una forma de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad.

Es un movimiento nuevo para todo el cuerpo; es agradable y muy efectivo y actúa de forma suave pero eficaz, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

Lunes y Miércoles:

Primer turno: De 18:00 a 19:30 h

Segundo turno: De 19:35 a 21:00 h

Sábados:

De 9:00 a 10:30 h (*todos los turnos*)

BENEFICIOS

El Nordic Walking permite activar hasta un 90 % de los músculos y conseguir numerosos beneficios:

- Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.
- La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el Running.
- Trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo.
- Aumenta el suministro de oxígeno.
- Relaja la tensión de la nuca y de las cervicales.
- Elimina el stress.
- Optimiza el trabajo del corazón.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Retrasa el envejecimiento.
- Actividad al aire libre.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Dirigido y coordinado por **Patricia Ripoll** y **José Manuel Albentosa**

CUOTA MENSUAL

Seguro anual de accidente deportivo: 25€ (*pago anual*)

PROGRAMA	SOCIOS/Mes	NO SOCIOS/Mes
Dos días por semana	15 €	25 €
Tres días por semana	20 €	30 €
Sólo sábados	10 €	15 €