

## **MARXA NÒRDICA** primavera 2012

La marxa nòrdica és un esport per a tots els públics independentment de l'edat i la condició física. Consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons similars als utilitzats en l'esquí i la seva tècnica és de fàcil aprenentatge. És una tècnica de moviment per posar tot el cos en forma de manera uniforme, que millora la força muscular, el sistema cardiovascular i pulmonar, la coordinació i la mobilitat.

**Les sortides i els cursos són guiats per Jordi Torruella, preparador físic.**

### **Curs de primavera:**

El curs consta d'un matí per treballar la tècnica de la marxa nòrdica, els estiraments i la relació entre exercici físic i salut. I de dues sortides on practicarem la tècnica de la marxa nòrdica.

**Dissabte, 26 de maig, de 8.30 a 12 h**

Lloc: Parc del Castell de Montesquiú

I dos dissabtes de sortida: **9 de juny i 30 de juny** (descrites a continuació)

### **Sortides de primavera:**

**Pots inscriure't a una sortida sense fer el curs.**

A l'inici de la sortida hi haurà una breu introducció a la tècnica de la marxa nòrdica i al llarg del recorregut practicarem i millorarem l'estil. Per realitzar una sortida no és imprescindible haver realitzat cap curs de marxa nòrdica.

**Dissabte, 9 de juny**

**LES GRANS SEQUOIES DE ROCAFIGUERA, Sora**

Durada: 3,30 hores

Dificultat: baixa

Punt i hora de trobada: 8.30 h Plaça Emili Juncadella de Montesquiú – fins a Sora amb cotxe

**Dissabte, 30 de juny**

**MOLÍ I SALT DEL MIR, Santa Maria de Besora**

Durada: 3 hores

Dificultat: baixa

Punt i hora de trobada: 8.30 h a la Plaça Bisaura de Sant Quirze de Besora – fins a Besora amb cotxe

## INSCRIPCIONS:

### Preus:

Sortida: 3 €

Curs + 2 sortides: 8 €

El pagament es farà efectiu el mateix dia de l'activitat

Cal portar roba i calçat esportiu des de la primera sessió

Places limitades.

Límit inscripcions: el divendres abans de l'activitat

### Informació i inscripcions:

Omple el formulari des del web [www.gesbisaura.cat](http://www.gesbisaura.cat) / o truca al 93 859 22 26



Organitzen:



Amb el suport de:

