

MARXA NÒRDICA



La marxa nòrdica és un esport de resistència que consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons similars als utilitzats en l'esquí.

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:

- És molt més efectiu que caminar sense bastons
- Disminueix la sobrecarrega a les articulacions
- Treballa el 90% de la musculatura del cos
- Augmenta el subministrament d'oxigen i optimitza el treball del cor
- Relaxa la tensió del clatell i de les cervicals

Cursos organitzats:

- **Curs A: per a persones de nivell de preparació física baixa**
- **Curs B: per a persones de nivell de preparació física mitjana – alta**

Curs A: per a persones de nivell de preparació física baixa

Dies: 16 i 23 d'octubre i 13 de novembre

Horari: de 8.30 a 12 h

Lloc: Parc del Castell de Montesquiú

Imparteixen el curs: Jordi Torruella, preparador físic i Eduard Mercader, fisioterapeuta

**Curs adreçat a persones que no estan acostumades a fer exercici físic habitualment*

Sessió teòrica: dia 16 d'octubre

- Activitat física o exercici físic?
- Beneficis de l'exercici físic a nivell cardiovascular i de l'aparell locomotor
- Introducció a la tècnica de la marxa nòrdica
- Escalfament i estiraments

Sessions pràctiques: dies 23 d'octubre i 13 de novembre

- Perfeccionament de la tècnica amb dues excursions a diferents indrets del Bisaura

Curs B: per a persones de nivell de preparació física mitjana - alta

Dies: 16 d'octubre, 6 i 20 de novembre

Horari: de 8.30 a 12 h

Lloc: Parc del Castell de Montesquiú

Imparteixen el curs: Jordi Torruella, preparador físic i Eduard Mercader, fisioterapeuta

**Curs adreçat a persones que fan exercici físic de forma habitual*

Sessió teòrica: dia 16 d'octubre

- Activitat física o exercici físic?
- Beneficis de l'exercici físic a nivell cardiovascular i de l'aparell locomotor
- Introducció a la tècnica de la marxa nòrdica
- Escalfament i estiraments

Sessions pràctiques: dies 6 i 20 de novembre

- Perfeccionament de la tècnica per diversos senders del Bisaura a través dels quals descobrirem diferents indrets del territori

Inscripcions



Places limitades

Preu: 4 € en concepte de lloguer de material

Cal portar roba i calçat esportiu des de la primera sessió

Període d'inscripció: de dilluns 3 a dijous 13 d'octubre

Informació i inscripcions:

Omple el formulari des del web www.gesbisaura.cat / o truca al 93 859 22 26

Nom i cognoms:	
Edat:	
Telèfon:	
Adreça electrònica:	
Població:	
Tens bastons específics de marxa nòrdica?	
Quin curs vols realitzar (curs A o curs B)?	

Organitza:



Col·laboren:



Consorci de la
Vall del Ges, Orís i
Bisaura



Amb el suport de:



Consell Comarcal  d'Osona