

TALLER DE DESCUBRIMIENTO DE MARCHA NÓRDICA

DIRIGIDO A:

- Iniciarse en la técnica de la Marcha Nórdica con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por senderos.

OBJETIVOS

- Deportistas que quieren desarrollar la técnica de la marcha nórdica como modalidad deportiva o técnica de progresión por senderos o itinerarios sencillos.

CONTENIDOS

- Conocer los beneficios de esta actividad deportiva.
- Equipo y material básico.
- Alimentación e hidratación.
- Posición y progresión según el tipo de técnica.
- Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
- Estiramientos y vuelta a la calma.
- Calentamiento y vuelta a la calma.

DURACIÓN

- 5 horas (una jornada)

PLAZAS LIMITADAS

- Mínimo 6 / máximo 15 participantes por grupo

TALLER DE DESCUBRIMIENTO DE MARCHA NÓRDICA



MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- Ropa adecuada y cómoda para la práctica deportiva.
- Calzado de trail running o de senderismo ligero.
- Riñonera, agua, protección solar.
- Comida y agua.
- Ropa de recambio.
- Bastones de Marcha Nórdica. (Sino se dispone de éstos la organización los facilitará).

CUOTA INCLUYE

- **No incluye:** Desplazamiento, alquiler de material y extras. Certificado de la formación (coste adicional de 10 euros).

DOMINA LA MONTAÑA:
APRENDE, PROGRESA Y
DISFRUTA **CON LA EVAM**

Descubre más

Para más información:
evam@femecv.com · 965 439 747
www.tienda.femecv.com



SÍGUENOS EN
REDES SOCIALES

