

TALLER DE DESCUBRIMIENTO DE LA MARCHA NORDICA



OBJETIVOS

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

DIRIGIDO A

- 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).

REQUISITOS

- No se requiere ningún tipo de experiencia.

TALLER DE DESCUBRIMIENTO DE LA MARCHA NORDICA



CERTIFICACIÓN

- Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

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

PLAZAS LIMITADAS

- Mínimo 6 / máximo 15 participantes por grupo

CUOTA

- **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

