



Nordic Walking CEAP 2021

NOVA SECCIO DEL CEAP

Farem activitats al estiu i tardor



Curs de Nordic Walking CEAP 2021

Activitat:

Curs intensiu d'Iniciació a la Marxa Nòrdica
Impartit per monitors amb titulació oficial
(internacional de Nordic Walking)

Durada: 4 hores

Data: Diumenge 4 de juliol

Horari: matinal de 9 a 13h fins a 20 alumnes.

En funció del nombre d'inscrits farem una segona sessió per la tarda de 15 a 19h

Preu: 49€/ Mínim 15 inscrits.

Inclou:

Préstec dels bastons, 4 hores classe, assegurança i samarreta de la secció Nordic Walking del club .

Apuntat ens lo passarem de fabula

Despres dinar a la Molina 18€ adults 14 nens per els que vulguin

INSCRIPCION AL WATSAP DEL CLUB



Nordic Walking que es?



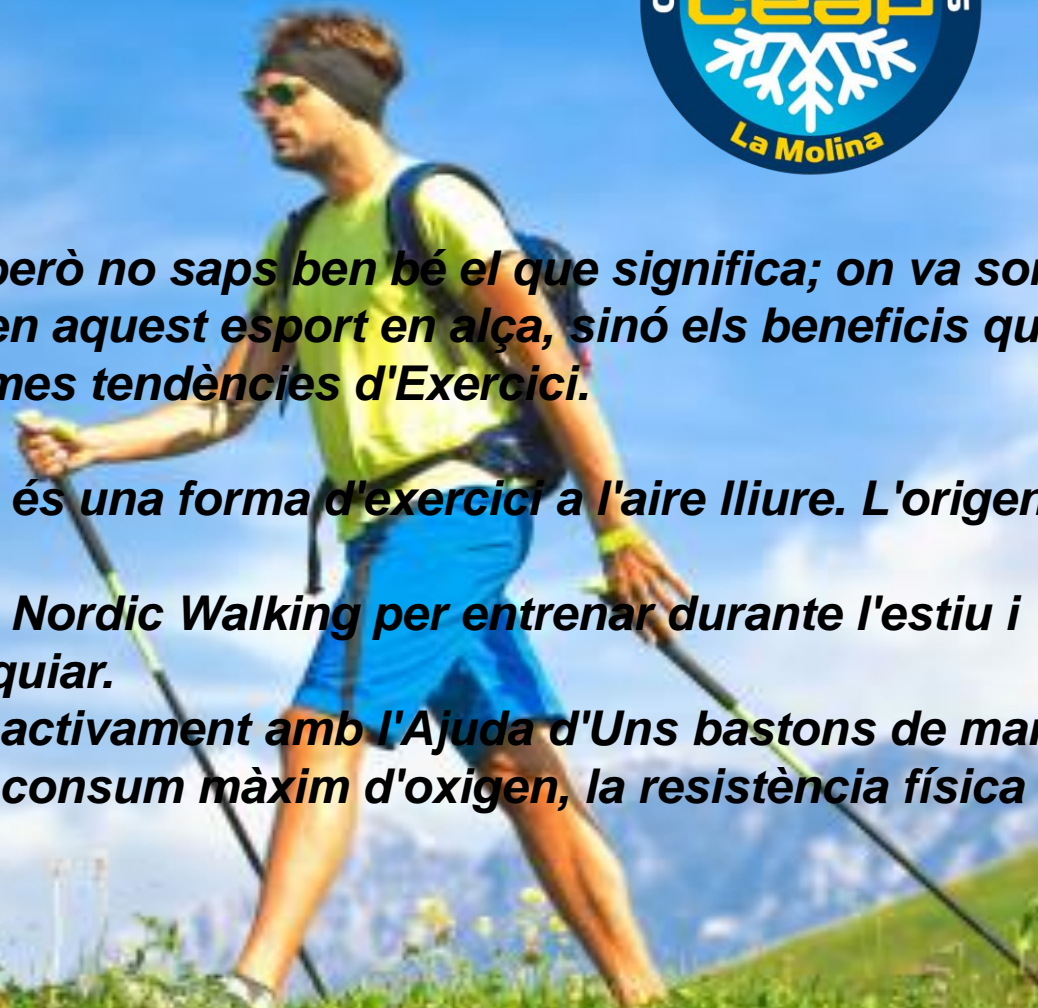
Nordic Walking. Saps exactament el que es?

Segurament hauràs sentit parlar de l'Nordic Walking però no saps ben bé el que significa; on va sorgir, prepara't per a conèixer, no només en què consisteixen aquest esport en alça, sinó els beneficis que s'obtenen d'aquesta activitat física que atén a les últimes tendències d'Exercici.

La caminada nòrdica, marxa nòrdica o nordic walking és una forma d'exercici a l'aire lliure. L'origen de l'Nordic Walking data dels anys 30.

Molts esquiadors utilitzaven el que ara es coneix com Nordic Walking per entrenar durante l'estiu i tardor, i així continuar entrenant Mentre no podien esquiar.

Aquesta modalitat esportiva consisteixen en caminar activament amb l'ajuda d'uns bastons de manera que es millora aspectes com la Capacitat aeròbica, el consum màxim d'oxigen, la resistència física i psicològica, etcètera.





*Els beneficis de l'Nordic Walking són:
Veure video*

<https://youtu.be/li7r9l0HW0E>

