

CHARLA

"MARCHA NÓRDICA, mucho más que caminar con bastones" _____

BREVE DESCRIPCIÓN: Charla/coloquio Club-Escuela de Nordic Walking Más que Pasos: "MARCHA NÓRDICA, MUCHO MÁS QUE CAMINAR CON BASTONES" Explicaremos qué es la marcha nórdica, historia, material, beneficios, áreas. Hablaremos de cómo y dónde se puede practicar este deporte e intentaremos resolver todas las dudas.

Como continuación a la charla del día 5 de noviembre, el **curso de iniciación** a la Marcha Nórdica es el curso básico para conocer la técnica a través de la cual podemos iniciarnos en la práctica del deporte de Marcha Nórdica.

Es un curso eminentemente práctico y apto para cualquier edad y condición física. Impartido por instructores con titulación oficial FAM (Federación Aragonesa de Montañismo) que supervisan y corrigen directamente durante el aprendizaje.

Se aportan recomendaciones para su práctica y asesoramiento en la adquisición de material específico.

IMPARTE: NIEVES CASALES JASSO Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación, Vocal de MN de Aragón de la Federación Aragonesa de Montaña (FAM), Comité Nacional de MN de la Federación Española de Montaña y Escalada (FEDME), Instructora INWA de Nordic Walking, Instructora oficial de MN de la Escuela Aragonesa de Montaña-Federación Aragonesa de Montaña (EAM-FAM), Campeona de España de MN VCF 2022

CALENDARIO: Jueves 5 noviembre, 17:00h o 18:00h

LUGAR: Centro de Formación del COMZ C/ Ana Isabel Herrero, 3-5

DURACIÓN: 1 hora más 30' ronda de preguntas.

PRECIO: Gratuita

ENTRADA LIBRE



MARCHA NÓRDICA

**MUCHO MÁS QUE CAMINAR
CON BASTONES**

CURSO DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA_____

BREVE DESCRIPCIÓN: Explicaremos qué es y qué no es la marcha nórdica, material, calentamiento y estiramientos específicos. Aprenderemos a través de diferentes ejercicios, la técnica de este deporte. Por lo tanto, será un curso eminentemente práctico, **apto para cualquier edad y condición física**.

IMPORTANTE: Incluye préstamo de bastones

MATERIAL: Ropa deportiva y algo de agua

IMPARTE: NIEVES CASALES Y REYES ISIEGAS (<https://nwclubescuela.es/equipo/#reyes>)

CALENDARIO: Sábado 14 noviembre, de 10:00 a 13:00h

LUGAR: Escaleras del Batallador del Parque Grande

Nº PLAZAS: 26

PRECIO: 36€/persona

PLAZO DE INSCRIPCIONES: Hasta el 11 de noviembre, escribiendo a:

inscripciones-pasyad@comz.org o llamando al 976 38 80 11 indicando tu nombre, apellidos y teléfono. Recibirás un mail de respuesta confirmando la reserva de plaza junto a un **formulario de inscripción** que deberás cumplimentar para que la inscripción sea efectiva, realizando a su vez, el abono correspondiente, antes de que finalice el plazo de inscripciones.

