

Curs d'iniciació a la Marxa Nòrdica (Nordic Walking)

Dissabtes 14 i 21 d'abril 2012

(dos matins, de les 10 a les 14 hores: total 8 hores de curs)



Organitza:
Club Excursionista Sant Quirze del Vallès (CESQ)

Què és el Nordic Walking?

El Nordic Walking, o marxa nòrdica, **consisteix en caminar i fer diferents exercicis físics amb uns bastons especialment dissenyats per aquesta activitat.**

Ens ofereix **una manera senzilla, natural, i molt eficaç de millorar la nostra condició física i de tonificar la musculatura**, independentment de l'edat, el sexe i la preparació física.



És divertit, relaxant, i assequible econòmicament. Si s'utilitza correctament la tècnica, **el Nordic Walking treballa sobre el 90% de la musculatura corporal, sense carregar de forma excessiva les articulacions**, amb tots els beneficis que representa per completar una bona forma física, i sentir-se be i segur amb si mateix.

A més, la pràctica del Nordic Walking **incrementa el consum de calories fins un 45%, i augmenta lleugerament la freqüència cardíaca**, per tant és un excel·lent i molt saludable exercici cardiovascular, entre altres **beneficis per la salut física i mental.**



INFORMACIÓ GENERAL

- **Places limitades:** 15 persones (per ordre d'inscripció formalitzada)
- **Emplaçament:** El curs es realitzarà íntegrament a Sant Quirze
- **Preu del curs:** Socis del CESQ: 45 euros / No socis: 55 euros
(si no es disposa de la llicència FEEC caldrà abonar 10 euros en concepte d'assegurança)
- **Inclou:** Formació, Documentació i regal de Bastons de Nordic Walking
- **Presentació:** Dijous 12 d'abril de 19 a 20 hores al CESQ.

**Regal d'un parell de bastons especials Nordic Walking
per a tots els participants al curs**



Direcció de curs: Jordi Marimon – contacte: nw.santquirze@gmail.com
Instructor titulat per la International Nordic Walking Federation