



B.612

Clases al aire libre

Marcha Nórdica



Clases semanales

CONOCE LA TÉCNICA DE LA MARCHA NÓRDICA

- Grupos reducidos. 1 ó 2 sesiones semanales.
- Deporte al aire libre recomendado para todas las edades y niveles de preparación física.
- Mejora la postura y el tono muscular.

**Nosotros
ponemos los
bastones...
¡tú, la ilusión!**



MARCHA NÓRDICA

Organización

L@s alumn@s se **agruparán por niveles**, para que tod@s los participantes vayan a un ritmo similar.

Los grupos serán de **entre 5 y 10 personas**.

En las sesiones, de 1 hora y media, combinamos ejercicios para aprender y perfeccionar la marcha nórdica con paseos por diferentes zonas verdes de la ciudad.

Las sesiones comenzarán con ejercicios de calentamiento, y finalizarán con diferentes estiramientos.

De las clases...

Seguiremos el **calendario escolar**, comenzando en octubre y finalizando en junio.

Te prestamos los **bastones** para las clases.

En los meses de **mayo** y **junio** los horarios pueden variar en función de la climatología y el número de participantes.

Las clases se podrán **recuperar** en un grupo de similar nivel, siempre que no se sobrepase el número máximo de participantes y que se asista durante **el mismo mes**.



MARCHA NÓRDICA

Horarios

CLASES SEMANALES:

* MARTES:

- 10.30 a 12.00 h.
(para l@s que ya sois veteranos...)
- 12.00 a 13.30 h.

* MIÉRCOLES:

- 19.30 a 21.00 h.
(Nivel avanzado)

* JUEVES:

- 10.30 a 12.00 h.

Las clases se inician en el Paseo Canalejas nº 144

Si estáis interesados en horarios de tarde consultar.

RUTAS MARCHA NÓRDICA:

* 1 VIERNES al mes:

Conoce los rincones naturales de tu ciudad...

- 10.00 h. (2 h. y media de duración aprox.)

* 1 SÁBADO O DOMINGO al trimestre:

Marcha Nórdica en plena naturaleza...

- Salidas al campo.

- 10.00 h. (Toda la mañana)

Al inicio de los trimestres se comunican los lugares y fechas concretas de las rutas.

El desplazamiento hasta el punto de inicio se realizará por los participantes.



MARCHA NÓRDICA

Precio

CLASES SEMANALES:

* PRECIO 1 DÍA A LA SEMANA:

- 35€ mes / 90 € trimestre

* PRECIO 2 DÍAS A LA SEMANA:

- 60 € mes / 170 € trimestre

* PRECIO POR DÍAS SUELTOS:

- 10 € día.

RUTAS MARCHA NÓRDICA:

* Conoce los rincones naturales de tu ciudad...

- 10 € (para alumn@s)
- 13 € (para invitad@s)

* Marcha Nórdica en plena naturaleza...

- 15 € (para alumn@s)
- 18 € (para invitad@s)

ABONO DE LAS CUOTAS:

Se realizarán en la primera semana del mes, en el número de cuenta que se indica a continuación.

LA CAIXA:

ES40 2100 5065 15 020012 3428

En el concepto: ¡ nombre del participante por favor!