



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!**