



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. (PENDIENTE DE SALIR GRUPO)

* 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.

Precios

CLASES SEMANALES:

* PRECIO 1 DÍA A LA SEMANA:

- 35€ mes / 90 € trimestre

* PRECIO 2 DÍAS A LA SEMANA:

- 60 € mes / 170 € trimestre

ABONO DE LAS CUOTAS:

Se realizarán en la primera semana del mes, en el número de cuenta:

**LA CAIXA: TIEMPO LIBRE B.612
ES40 2100 5065 15 020012 3428**

**En el concepto:
¡nombre del participante
por favor!**