

Les inscripcions al XXXII Curs Bàsic d'Iniciació a la Marxa Nòrdica es podran fer a la secretaria de l'entitat o per internet (ues.cat), del 13 d'octubre i fins el 4 de novembre de 2021, o fins exhaurides les places.

12 places, amb 2 instructors.

El curs serà impartit per :

Instructores i instructors segons les directrius de la FENWA (Federació Espanyola de Nordic Walking); INWA (Associació Internacional i Curs d'Iniciació a Tècnics Esportius (modalitat Marxa Nòrdica)

Per a més informació podeu enviar un correu a marxanordicasabadell@ues.cat



XXXII CURS BÀSIC D'INICIACIÓ 6 i 7 de novembre de 2021



Unió Excursionista de Sabadell

c/Salut, 14-16 -08201 Sabadell – Tel: 93 725 87 12

<http://www.ues.cat>

Correu electrònic: inscripcions@ues.cat

Què és la Marxa Nòrdica o *Nordic Walking* ?

És un concepte de moviment beneficiós per tot el cos, és agradable, molt més efectiu que només caminar, actua de forma suau però eficaç, tot tonificant els músculs, millorant la força muscular i activant el sistema cardiovascular, alhora que exerceix un efecte directe, en la coordinació i la mobilitat articular.

XXXII CURS BÀSIC D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Dissabte, 6 de novembre de 2021

Història i material
Beneficis de la Marxa Nòrdica
Tècnica ALFA 247 i
Tècnica INWA de salut.
Pràctica al Parc Catalunya

Lloc de trobada: de 2/4 de 10 del matí a l'Observatori del Parc Catalunya.

Diumenge, 7 de novembre de 2021

Classe pràctica: Sortida matinal pels rodals de Sabadell, on posarem en pràctica els coneixements adquirits el dissabte.

**Totes dues sessions venir en roba còmoda, aigua.
Els bastons els posa la UES.**

**Preu soci/sòcia = 37€ No soci/a i soci@web = 48€
+ l'import d'assegurança pels 2 dies.**

Es sortejarà un polo de la secció entre els cursetistes.

Inscripcions a Secretaria, de la Unió Excursionista Sabadell, de dilluns a divendres de 18h a 21h; dimarts i dijous de 10 a 12h o bé per internet a ues.cat

<https://ues.cat/marxa-nordica/>

<https://www.marxanordicasabadell.blogspot.com>