

Les inscripcions al XXVIII Curs Bàsic d'Iniciació a la Marxa Nòrdica es podran fer a la secretaria de l'entitat, del 24 de setembre fins el 14 d'octubre de 2020, o fins exhaurides les places.

14 places, amb 2 instructors.

(Tel.937258712)

El curs serà impartit per :

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))

Podreu trobar a la gent de la secció els **DIJOUS** a partir de 2/4 de 9 del vespre.

Persona de contacte:

Manolo Barcia / Núria Crespo



XXVIII CURS BÀSIC D'INICIACIÓ



Unió Excursionista de Sabadell

UNIÓ EXCURSIONISTA 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 nou 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.

XXVIII CURS BÀSIC D'INICIACIÓ

Dissabte, 17 d'octubre de 2020

Història i material
Tècnica ALFA 247 i
Tècnica INWA de salut.
Projecció d'un DVD de la tècnica

Lloc: UES teòrica de 2/4 de 10 a 11h / Parc Taulí pràctica 11 a 2/4 de 2 (matí)

Diumenge, 18 d'octubre de 2020

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 Secció,**

**Preu soci/sòcia = 37€ No soci/a i soci/a on line = 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>