

jueves 16 de mayo de 2019

# APRENDE Y PRACTICA LA MARCHA NÓRDICA

Descargar imagen



#NordicWalking

**CHARLA +  
TALLER PRÁCTICO**

*¡Ven y camina  
con nosotros!*

**JUEVES 23 DE MAYO 2019**

Charla 19:00h. / Taller práctico de 19:45 a 20:45h.  
Punto de encuentro: **POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (BORMUJOS)**

**- INSCRIPCIONES HASTA 22 DE MAYO -**

a través de [delegaciondeportes@bormujos.net](mailto:delegaciondeportes@bormujos.net)

¡PLAZAS LIMITADAS!



¿Sabes lo que es #NordicWalking? Es una actividad física al aire libre que incorpora el uso activo de unos bastones específicos a la forma natural de caminar para así impulsar el cuerpo hacia delante. Integra la actividad de la parte inferior y superior del cuerpo sin embargo respeta en todo momento las características biomecánicas de la marcha humana y una correcta alineación articular .

- Es de fácil aprendizaje
- Actualmente se está utilizando en programas de rehabilitación y mejora de la salud con diferentes patologías

Si te apetece probarlo, el próximo jueves 23 de mayo te invitamos a conocer un poco más sobre la marcha nórdica con una charla que ofreceremos a las 19:00 en el Polideportivo Municipal.

El Ayuntamiento de Bormujos, a través de la Delegación de Deportes, te invita después a ponerlo en práctica a las 19:45.

Las inscripciones estarán abiertas HASTA EL 22 DE MAYO. Puedes hacerlas en [delegaciondeportes@bormujos.net](mailto:delegaciondeportes@bormujos.net).