

Iniciación a la MARCHA NÓRDICA Primavera 2016

Actividad física al aire libre



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

La MARCHA NÓRDICA es una modalidad de ejercicio físico al aire libre, cuya técnica se basa en caminar con el apoyo de dos bastones que facilitan el movimiento de la marcha, además es:

Saludable para cualquier edad, de fácil aprendizaje.

Aumenta el consumo de calorías / hora y el rendimiento cardiorespiratorio.

Libertad de horario para practicar por cualquier parque o calle de la ciudad.

Unicamente necesita dos bastones adaptados a la estatura.

Disminuye la presión sobre las articulaciones de rodillas y cadera.

Grupo mayores 60 años o sin experiencia

Actividad física moderada

Punto de encuentro:	Miércoles de 12 a 13:30		
	Plaza de los Burgos (Junto al Ayuntamiento)	6 abril	4 mayo
13 abril		11 mayo	8 junio
20 abril		18 mayo	15 junio
27 abril		25 mayo	22 junio

Grupo mayores 18 años

Actividad física intensa

Punto de encuentro:	Sábado de 10 a 13
Civivox Iturrama	7 mayo
Civivox Mendillorri	14 mayo
Civivox Milagrosa	21 mayo
Civivox Ensanche	28 mayo

INSCRIPCIÓN: Servicio de Atención Ciudadana, llamar al teléfono 948420100 .

Coste: Incluido el préstamo de los bastones:

3,5 € para dos sesiones de los miércoles,.

3,5 € para cada sesión de los sábados.

Plazas limitadas: 25 personas (reserva por orden de inscripción). Acudir con ropa y calzado cómodo.



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala