



± [1]

13 maig 2019 - 18:00h

La marxa nòrdica: Molt més que caminar

l'Aula de la Salut

Categoria: Caminada

- Davant les pistes d'atletisme (Camp de les Moreres, s/n)

Jordi Vera, tècnic d'Esports i instructor de marxa nòrdica de l'Ajuntament de Granollers

La marxa nòrdica és una manera de caminar en què un s'impulsa amb dos bastons dissenyats especialment per a aquest esport. A més de l'acció de les cames, inclou la part superior del cos. És un esport barat i fàcil de dur a terme, amb molt beneficis per al nostre organisme i per a tot el sistema immunitari en general. Practicat en grup, ajuda a trencar l'aïllament de les persones. Amb l'ajuda d'un instructor, coneixerem a fons tot el que ens pot aportar i practicarem marxa nòrdica pels voltants de Granollers.

Es farà préstec de bastons.

Activa't i aprèn a fer marxa nòrdica!

05-22

[27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-23> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-24> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-25>
[30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-26> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-27> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-28>
[33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-29> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-30> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-31>