

## El programa "Granollers camina" reprèn l'activitat



inades

+ [1]

Els practicants de marxa nòrdica s'impulsen amb dos bastons, en un moviment que simula l'esquí de fons

Aquesta tardor es reprèn el programa municipal de caminades per a la gent gran "**Granollers camina** [2]". Es tracta d'oferir activitat física saludable per al col·lectiu de persones més gran de 50 anys, amb l'objectiu **de millorar-ne la qualitat de vida alhora que es gaudeix de l'entorn natural**. Les caminades són també un mètode per prevenir i tractar les malalties cardiovasculars.

Tècnics del servei municipal d'Esports són els encarregats de guiar les rutes, suaus i assequibles per l'entorn urbà i interurbà. **S'ofereixen dues modalitats: caminada**, per a la qual no cal material complementari, però sí roba i calçat còmodes, i **marxa nòrdica**, que cada cop té més seguidors i que es caracteritza perquè, a més de l'acció de les cames, inclou la de la part superior del cos. Els practicants caminen impulsant-se **amb dos bastons** dissenyats específicament per a aquesta modalitat esportiva que simula l'acció de l'esquí de fons. Les persones que s'hi apuntin hauran de disposar d'aquests bastons, tot i que l'Ajuntament en tindrà 25 que deixarà en préstec.

S'ofereixen **dos grups de marxa nòrdica** (dilluns i dimecres de 9.30 a 11 h i dimarts i dijous d'11.30 a 13 h) i **un de caminades** (dimarts i dijous de 9.30 a 11 h). L'activitat s'allargarà fins al mes de juny.

Les persones interessades poden apuntar-se al **Servei d'Esports** (c. Jaume Camp, 1, de 9 a 14 h) i hauran de presentar un document d'aptitud per a l'exercici físic. El punt de sortida i arribada tant de les caminades com de la marxa nòrdica és el **Palau d'Esports** (c. dels Voluntaris, 92, 2).

## Documents relacionats

- Díptic del programa "Granollers camina" [2]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,  
//dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader  
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>  
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/noticies/sala-de-premsa/el-programa-granollers-camina-repr%C3%A8n-lactivitat>

### Enllaços

[1] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/10/marxa\\_nordica\\_18\\_2.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/10/marxa_nordica_18_2.jpg)

[2] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/10/granollers\\_camina\\_18-19\\_diptic.pdf](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/10/granollers_camina_18-19_diptic.pdf)