

Imparte:



FDMESCYL

Federación de Deportes de Montaña,
Escalada y Senderismo de Castilla y León

Organiza:



Universidad de Valladolid

Servicio de Deportes

TALLER DE MARCHA NÓRDICA

Fecha: sábado 27 de febrero de 2021

Monitora: Eveline Raimundo Aparicio

Lugar: Campus Miguel Delibes - Universidad de Valladolid

Punto de encuentro: Paseo del Cementerio, nº 8.

Horario: de 10:30 a 12:30 h (2 horas)

Grupos: mínimo 8 y máximo 12 participantes

Importe por participante: 10 €

Contenido:

- Explicar en qué consiste la Marcha Nórdica, su técnica y el material necesario para su práctica.
- Informar sobre los beneficios de su práctica habitual como actividad de ocio activo.
- Aprender a caminar con bastones específicos.
- Desarrollar una sesión práctica de iniciación con un recorrido sencillo.

Material Necesario:

- Ropa cómoda deportiva
- Calzado deportivo
- Mascarilla
- Agua

****Se incluye el préstamo de los bastones específicos para la actividad.***



fclm@fclm.com



983 36 02 95



www.fclm.com



C/ Profesor Adolfo Miaja de la Muela, 16 - 47014 Valladolid