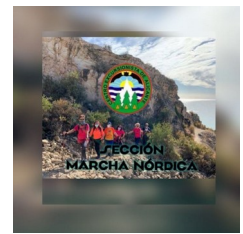




TALLER DE MARCHA NORDICA



La Marcha Nórdica consiste en caminar impulsándonos con la ayuda de unos bastones. Se realizan unos movimientos parecidos a los del esquí nórdico, y de manera coordinada se trabajan el tronco superior e inferior al mismo tiempo. Se realiza por tanto un completo ejercicio, suave y gratificante, apto para todos.

Este deporte que ahora triunfa en Europa, fue aceptada por la **Asamblea General de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)** el 27 de junio de 2015, e incorporada desde aquel momento a los estatutos de la Federación Española como modalidad deportiva propia.

CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE cuenta con la Sección de Marcha Nórdica y realiza para sus socios, paseos urbanos, talleres y salidas a la montaña

No pierdas ahora la oportunidad de aprender **con el Centro Excursionista de Alicante** esta nueva técnica, que te permitirá descubrir paisajes maravillosos, mejorar tu condición física y tu salud

OBJETIVO :Aprender a caminar con bastones específicos de marcha nórdica y descubrirás la técnica de este deporte

A QUIEN VA DIRIGIDO A los/as socios del CEA que quieran descubrir y tener una primera experiencia con la Marcha Nórdica

FECHA:Sábado 22 de Enero 2022

DURACIÓN:2 horas, en la primera hora se aprende la técnica por medio de un método de aprendizaje , ameno y sencillo. En la segunda hora se sigue el aprendizaje pero en ruta

LUGAR:Puerta principal del Parque del Palmeral. Av/ d `Elx 109 Alicante
Líneas de transporte urbano Línea 01 - San Gabriel - Juan XXIII 1er. Sector

NUMERO DE PLAZAS: 8

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: En la pagina [Centro Excursionista de Alicante](http://www.cealicante.org) <https://www.cealicante.org> a través del formulario de inscripción, pinchando en el enlace correspondientes a esta actividad.

No se admiten inscripciones el mismo día de la actividad



MATERIAL NECESARIO:Bastones específicos de Marcha Nórdico, el CEA prestara los bastones a quienes no disponga de ellos.

Instructora: Trinidad Mendoza Dueñas

No dudes en probar!!!! Te gustara y no te arrepentirás