

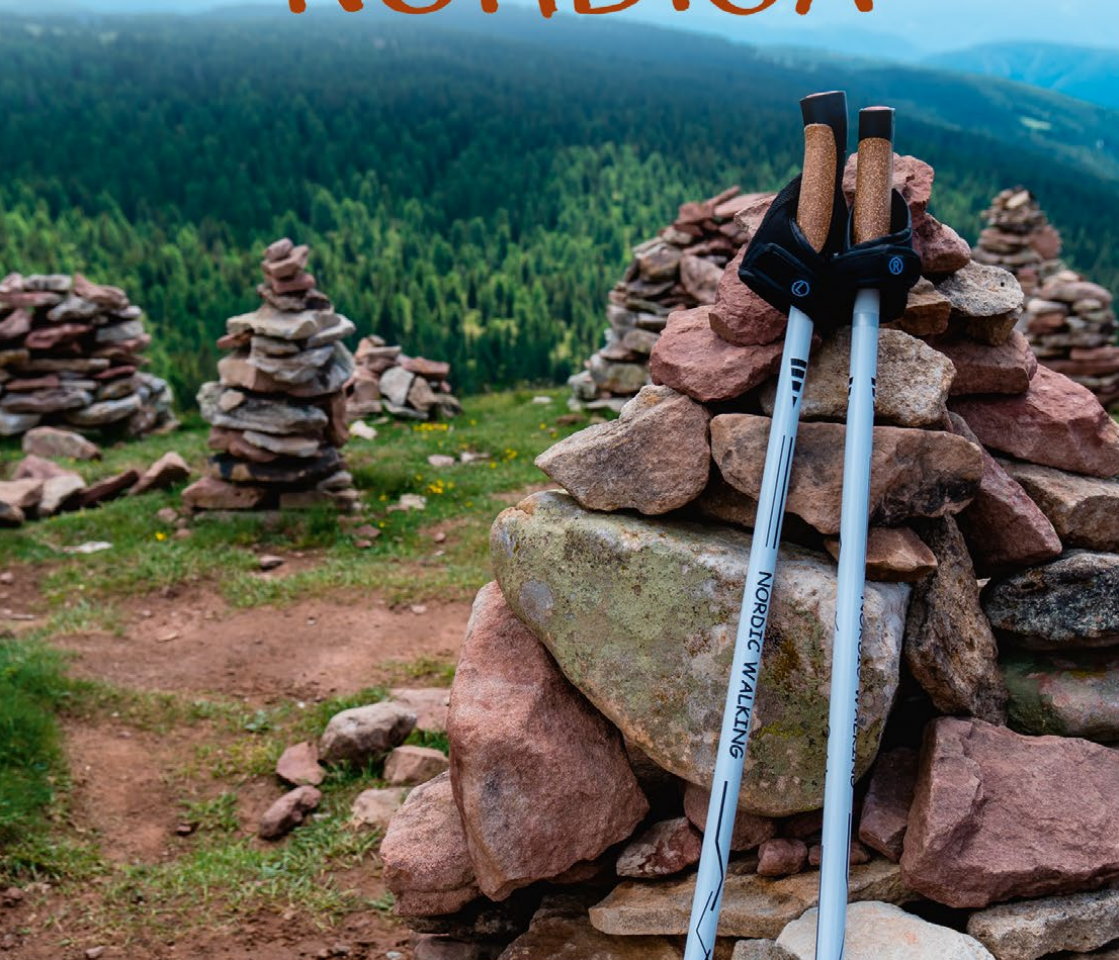
TALLER



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

SUV 
SEDE UNIVERSITARIA DE VILLENA

INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA



CONTENIDOS:

- Introducción e historia de la Marcha Nórdica
- Conocimiento del material y actualidad de este deporte
- Beneficios de su práctica y específicos para afectadas por cáncer de mama
- Ejercicios específicos y dinámicas para aprender la técnica, trabajando el modo correcto de la utilización de los bastones de Marcha Nórdica
- Ejercicios de calentamiento y estiramientos para las sesiones de MN
- Marcha Nórdica de competición: ejemplos de grupos de mujeres afectadas que están participando en pruebas
- Puesta en práctica de todo lo aprendido en una marcha de 1 hora aproximadamente
- Puesta en común para resolver dudas y preguntas

26 de octubre de 9:00 a 13:00 h

Lugar: Edificio Colache

La práctica se realizará en el paraje de Las Cruces

Instructores: Andrés Mora y Peli Torres

Inscripción:

Sede APAC (C/Maestro Chanzá, 14-bajo)

Tfnos: 965340665-695932340

Información:

Sede Universitaria de Villena (C/ La Tercia nº 12)

Tel.: 600948699

e-mail: sede.villena@ua.es

web.ua.es/es/seus/villena



M.I. AYUNTAMIENTO DE
VILLENA

Concejales de Cultura, Educación y Fiestas

VILLENA
FORTALEZA MEDITERRÁNEA

