



Más información:

690 104 553 - 690777698
nordicwalkingsegovia@gmail.com
Facebook : nordicwalkingsegovia

NORDIC NORDIC WALKING WALKING



SEGOVIA

MARCHA NÓRDICA



¿ QUÉ ES NORDIC WALKING ?

Es una modalidad deportiva que se practica al aire libre ,también conocido como **MARCHA NÓRDICA** , que consiste en caminar con bastones que usamos para **impulsarnos**.

¿ YO PUEDO HACERLO ?

Es una disciplina que mejora nuestra salud física y mental que favorece las relaciones sociales al realizarse en grupo y es adecuada **para todas las edades** y para todo tipo de personas

BENEFICIOS

- Previene la hipertensión, la diabetes de adulto,etc.
- Disminuye el colesterol "malo"(LDL)
- Fortalece la espalda.
- Disminuyen la presión sobre las articulaciones; especialmente tobillos, rodillas y cadera.
- Es un excelente trabajo cardiovascular.
- Previene la osteoporosis.
- Previene estrés y aumenta nuestra autoestima.

NORDIC WALKING

- 1 hora =trabajamos el 80% de la musculatura y se queman unas 550 calorías.
- Excelente ejercicio para recuperarse de lesiones deportivas.
- Se practica al aire libre y por tanto mejora la salud física y mental.



PRECIOS

4 SESIONES

(1.5 h cada una).... 15€/mes

8 SESIONES

(1.5 h cada una).... 30€/mes

CLASES DE INICIACIÓN GRATUITAS
(Primer viernes de mes)

¿ QUÈ INCLUYE ?

- Préstamo de bastones.
- Salida trimestral gratuita (sábado o domingo)
- Camiseta alumno.
- Seguro.

SE ORGANIZAN SALIDAS GUIADAS PARA GRUPOS, EMPRESAS, PARTICULARES, ETC EN EL PARQUE NACIONAL DE GUADARRAMA Y OTROS ENTORNOS NATURALES