

# Curs de Marxa Nòrdica

És una modalitat esportiva que es tracta d'una caminada lleugera a l'aire lliure, a pas ràpid, utilitzant uns bastons especials. Aquesta modalitat tonifica tot el cos i fa treballar molt la zona de tronc superior.

Es realitzarà el dies 8 i 9 d'octubre al Parc del Graó Cal inscriure prèviament al Pavelló Municipal d'Esports. Places limitades. Preu 3€. (Inclou bastons i assegurança.)

Farà sortida conjunta amb el cicle de caminades a partir del 17 octubre.

# Curs d'Instructor de Marxa Nòrdica

Es realitzarà el dies 12,13 i 14 al Parc del Graó. Cal inscriure prèviament al Pavelló Municipal d'Esports. Places limitades. Preu 35€. (Inclou bastons i assegurança.)

- Important: Cal haver fet el curs de marxa nòrdica.



# Cicle de Caminades

Pretenem consolidar un grup de participants a través de les diferents caminades per l'entorn i la natura d'Alpicat. Els recorreguts estan totalment adaptats a les possibilitats i les necessitats del col·lectiu de gent gran, per tant, son suaus i assequibles per a totes les edats.

Les distàncies a recórrer que es plantegen son de mínim 3km fins a 12 km.

## DATES DE LES CAMINADES

Les caminades són a les 11h

### Octubre

Diumenge 17, 24 i 31

### Novembre

Diumenge 7, 14, 21 i 28

### Desembre

Diumenge 5, 12 i 19

**OCTUBRE**

L	M	M	J	V	S	D	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

**NOVEMBRE**

M	M	J	V	S	D	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**DESEMBRE**

M	M	J	V	S	D	
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# Alimentació

Abans de començar a caminar es farà l'explicació de 30' hàbits alimentaris en la sala polivalent del pavelló municipal d'Esports Antoni Roure Vila a càrrec d'un nutricionista.

Els dies seran el 17 Octubre, 14 Novembre i el 12 Desembre.