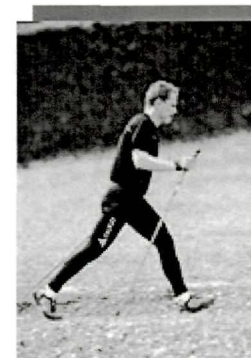


CAMINAR es saludable

Fer-ho amb bastons ho es més

- **NORDIC WALKING** es una modalitat esportiva, nascuda a Finlàndia i que es tracta d'una caminada lleugera a l'aire lliure, a pas ràpid, utilitzant uns bastons especials.
- Es pot practicar a qualsevol edat, i es especialment interessant per a dones i gent gran.
- A diferència de la marxa clàssica, **NORDIC WALKING** permet mobilitzar un gran nombre de músculs de braços, abdominals, pectorals i esquena.
- També millora la capacitat cardiovascular i l'oxigenació i ajuda a augmentar el consum calòric d'un 20 a un 40 % més.



VINE A LA XERRADA INFORMATIVA

Dia 25 de Novembre

Hora de 18'00 a 19'00 hores

Lloc Sala d'actes del casal d'Alpicat

Preu Xerrada informativa Gratuïta

Taller pràctic 2 euros (de 19'00 a 20'30 h.)

A càrrec de Conxita Duran i Enric Ballestero,
Licenciats en Educació Física i professors d'INEF

Col·laboren:



Ajuntament d'Alpicat
Regidories d'Esports i Sanitat



Exel
Nordic Fitness Sports



Polar
Cardio controller