

# JORNADAS DE MARCHA NORDICA

## TALLERES

### SABADO 5 MAYO

10:00-11h	INICIACIÓN GRATUITA*	JARDIN RIO CIUDAD DEPORTIVA
11:30-13h	1º NIVEL INWA	JARDIN RIO CIUDAD DEPORTIVA
11:30-13h	MARCHA NORDICA NIÑOS	JARDIN RIO CIUDAD DEPORTIVA
16:30-17:30	INICIACION GRATUITA*	BOSQUE DE VALORIO
17:30-19:00	1º NIVEL INWA	BOSQUE DE VALORIO

### DOMINGO 6 MAYO

10:00-11h	INICIACIÓN GRATUITA*	BOSQUE DE VALORIO
16:30-18h	1º NIVEL INWA	BOSQUE DE VALORIO
18:00-19:30	2º NIVEL INWA	BOSQUE DE VALORIO

**INICIACION A LA MARCHA NORDICA:** Taller de una hora para degustar y contactar con la marcha nórdica, te llevaras una experiencia en el cuerpo y la postura.

TARIFA: Anticipada hasta el día antes 5 €, 7 € e día del taller, incluye uso de BASTONES.

**GRATUITO \*PARA:** Personas en paro, jubilados, pacientes crónicos, mujeres embarazadas o en lactancia (pueden venir con e bebé en la mochila).

PLAZAS LIMITADAS SEGÚN ORDEN DE INSCRIPCION

**SUBENCIONA:** Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Zamora

#### **TALLER MARCHA NORDICA NIÑOS**

Para aprender a caminar y jugar con bastones.

Niños de 8 a 13 años.

TARIFA ANTICIPADA 5 € ,DIA DEL TALLER 7€

incluye uso de BASTONES

#### **CURSO 1º NIVEL MARCHA NORDICA INWA (1h y 30 minutos)**

TARIFA ANTICIPADA HASTA EL DIA ANTES 12 €. DIA DEL TALLER 15€

Aprender lo básico para practicar por uno mismo, apto para cualquier persona

incluye uso de BASTONES

#### **CURSO 2 NIVEL MARCHA NORDICA (1h y 30 minutos)**

Se necesita haber sido iniciado en método INWA los primeros 5 pasos y tener un poco de práctica

TARIFA: 15€

incluye uso de BASTONES

#### **CURSO 1 y 2 NIVEL MARCHA NORDICA (3 horas)**

Es el curso normal para aprender el método de los 10 pasos de INWA

TARIFA ANTICIPADA HASTA EL DIA ANTES 25 €. DIA DEL TALLER 27€

incluye uso de BASTONES

LIBRO MARCHA NORDICA , CRISTINA GONZÁLEZ CASTRO 10€

Los horarios y talleres pueden tener cambios en función de las necesidades.

INSCRIPCIONES :

[Fisiomarcha@gmail.com](mailto:Fisiomarcha@gmail.com) wasap 670 06 30 70

LUGAR: CENTRO POSTURAL TOMILLO, C/Cortinas de San miguel nº5, 4 F. ZAMORA

Imparte:

Cristina González, autora de los libro marcha nórdica y ejercicio y cáncer [www.4trebol.com](http://www.4trebol.com)

Juan Calvo fisioterapeuta [www.fisiomarcha.com](http://www.fisiomarcha.com)



# Instructors