

TALLER DE MARCHA NORDICA

Red adscrita  **OBSA** 

Temas

Actividad física.

Descripción

La marcha nórdica es una actividad que está al alcance de la población general, ya que solamente requiere de unos bastones específicos para su práctica y que la persona sea capaz de caminar (no importa a qué potencia ni velocidad).

Según la **International Nordic Walking Federation (INWA)**, la MN incorpora el uso activo de unos bastones específicos a la forma natural de caminar para así impulsar el cuerpo hacia delante. Se trata de una actividad dinámica y rítmica que puede ser adecuada para todo el mundo. Implica trabajar tanto la parte superior como inferior del cuerpo, respetando la alineación articular y disminuyendo el impacto en las articulaciones.

El taller se desarrolla en Oviedo de octubre a diciembre los martes de 19.00h a 20.00 horas

Población

Población General - Cualquiera (a todos)

Persona de contacto

jose manuel quiñones san jose (658607947) (asturiashemofilia@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

LABORATORIOS SOBI Y AHEMAS

Fecha de última actualización de la actividad

28/03/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Paseo bombé 21 33006 OVIEDO Oviedo Asturias Asturias España



Fecha de la Actividad

De 03/10/2022 a 27/12/2022

Imagen de la Actividad

HEMOMAR SALUD Y DE



**SALIDA: FUENTE DE LAS
EL PASEO DEL BOMB
PARQUE SAN FRANCISCO**

