Marcha nórdica + café tertulia

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

La actividad se realiza el último domingo mes en el Parque del Agua.

No se trata de un curso de iniciación, por lo que no habrá personal facilitador externo. Una persona de ADAENA coordinará
la actividad, recordará las nociones básicas de la marcha y resolverá
las dudas que se planteen. Los primeros 10-20 minutos repasaremos la
técnica del paso de Nordic Walking, y a partir de ahí, a caminar.

¡Solo necesitas palos de marcha nórdica, agua, y un tentempié si lo considera necesario!

Si no tienes palos, desde la asociación podemos prestarte un par, también puedes venir a caminar sin palos aunque te recomendamos su uso por los múltiples beneficios de esta actividad.

Después nos tomaremos un café.

Población

Población General - Mujeres (Asociadas)

Persona de contacto

Adaena (623034538) (correoadaena@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

12/06/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Lugar Parque del Agua S/n 500018 Zaragoza Parque del Agua Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://adaena.es/grupo-estable-de-marcha-nordica-de-adaena/