

## 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/>