

CICLE DE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA PER A LA GENT GRAN

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

El cicle consisteix en caminades setmanals de marxa nòrdica adreçades a persones grans, amb sortides guiades per professionals de l'esport amb coneixement del medi natural.

Les sessions es duen a terme dimecres al matí, amb caminades de marxa nòrdica, dins del marc del Cicle de Passejades de la Diputació de Barcelona. Consisteix en sortides de curta durada amb ritme moderat, adaptades a les capacitats de cada participant, utilitzant tècniques de marxa nòrdica per millorar la postura, la força i la coordinació, amb el suport i supervisió constant.

L'activitat té com a objectius fomentar l'exercici físic suau i adaptat a les necessitats de la gent gran, afavorir la socialització i la convivència entre els participants, i potenciar el coneixement i la valoració de l'entorn natural proper, promovent hàbits saludables i sostenibles.

Es preveu que la participació en aquestes activitats contribueixi a la millora de la salut física i del benestar general, a l'increment de les interaccions socials i al reforç del sentiment de comunitat, així com a l'augment del coneixement i l'apreciació del patrimoni natural local.

Sortides tots els dimecres de 9:30 a 12:00 h, per l'entorn natural de Sallent. També es fan 4 sortides a diferents indrets de la província.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (GENT GRAN majors de 60 anys)

Persona de contacto

Joan Martí Pla (696447383) (pavello@sallent.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CAP SALLENT / AJUNTAMENT DE SALLENT

Fecha de última actualización de la actividad

13/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Verge Del Pilar s/n 08650 Sallent Sortida Pavelló d'esports Sallent Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://España>

Imagen de la Actividad

