Caminada de marxa nòrdica suau

Red adscrita CAT

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

A Bendhora som especialistes en marxa nòrdica des de 2012 i organitzem sortides entre setmana per a diferents grups d'usuaris. Els dimarts de 16h a 17.30h sortim amb el grup suau. Quedem a diferents localitzacions de Barcelona accessibles en transport públic i fem una caminada amb poc desnivell i a un ritme molt tranquil. És un grup pensat per persones que ja s'han iniciat en la marxa nòrdica i que tenen alguna patologia o estan en procés de recuperació, o que simplement busquen una activitat suau. Les primeres sortides Bendhora pot deixar els bastons i després assessorar per aconseguir-ne. El preu per persona per sessió és de 15,90€.

*Bendhora també ofereix sessions d'iniciació a la marxa nòrdica - poden enviar email a info@bendhora.com i els informarem

**Les localitzacions canvien a cada sortida. Enviar email a info@bendhora.com per conèixer el dia específic

***Bendhora disposa de tarifes i abonaments per sortides recurrents entre setmana que rebaixen el preu de la sortida puntual

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Barcelona)

Persona de contacto

Davínia Carrillo (674110478) (info@bendhora.com)

Fecha de última actualización de la actividad

25/09/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Avenida variat variat 08024 Barcelona Barcelona Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

https://www.bendhora.com/grup-suau/

Imagen de la Actividad

