MARXA NÒRDICA: ESPORT, SALUT I BENESTAR COMUNITARI

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

La marxa
nòrdica és una activitat fisicoesportiva que consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons específics, incorporant activament la musculatura del tren superior i inferior. És una pràctica saludable, segura i adaptable a diferents edats, nivells de condició física i capacitats.

L'activitat té
com a objectiu principal promoure l'esport i la salut entre la població, utilitzant la marxa nòrdica com a eina per millorar la qualitat de vida i fomentar hàbits saludables.

Les sessions
combinen l'aprenentatge i la pràctica de la tècnica específica de la marxa nòrdica amb exercicis de mobilitat, coordinació, equilibri i resistència física, així com recorreguts a l'entorn natural.

A través
d'aquesta proposta es treballen diferents àmbits:

* Salut
física: millora de la capacitat cardiovascular, la resistència, la força muscular, la coordinació i la mobilitat articular.

* Salut
emocional: reducció de l'estrès, millora de l'estat d'ànim i afavoriment del benestar personal.

* Salut social
i comunitària: creació d'espais de trobada, convivència, participació i relació entre persones de diferents edats.

* Prevenció i
envelliment actiu: foment de l'autonomia personal, la mobilitat i el manteniment d'una vida activa.

* Natura i
sostenibilitat: descoberta i valoració de l'entorn natural com a espai de salut, lleure i activitat física.

La pràctica es
desenvolupa de manera progressiva i adaptada a les característiques i necessitats de les persones participants, amb l'objectiu que tothom pugui gaudir dels beneficis de l'activitat física en un entorn natural i comunitari.

La marxa
nòrdica es presenta així com una eina de promoció de la salut pública, inclusió social i participació ciutadana, apropant l'activitat física a la comunitat i facilitant que persones amb diferents edats i condicions físiques puguin incorporar-la a la seva vida quotidiana.

Dimarts a les 18 h – Marxa nòrdica i tècnica

Dijous a les 10 h – Marxa nòrdica i salut

PREU: 20€ / mes

Población

Población General - Cualquiera (marxa nòrdica i tècnica (perfil adult i actiu) marxa nòrdica i salut (perfil edat avançada))

Persona de contacto

CRISTINA PUIG (secretaria de l' ASSOCIACIÓ ESPORTIVA TRAIL xics MONTSENY) (672380985) (trailxicsmontseny@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASSOCIACIÓ ESPORTIVA TRAIL XICS MONTSENY

Fecha de última actualización de la actividad

17/11/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Plaza major 1 08461 SANT ESTEVE DE PALAUTORDERA SANT ESTEVE DE PALAUTORDERA Sant Esteve de Palautordera Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

http://trailxicsmontseny.cat

Imagen de la Actividad

