### 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



## Página web del proyecto

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