

# Itineraris saludables per a marxa nòrdica

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción

Des de Dipsalut a la comarca de l'Alt Empordà col·laborem amb el CAP dels municipis per oferir una activitat física de marxa nòrdica .Les sessions les dirigeixen professionals experts. Són gratuïtes i aptes per a totes les edats i condicions físiques. Es recomana venir-hi amb roba i calçat còmodes i portar aigua per hidratar-se. Si és la primera vegada que participeu a les activitats, caldrà que ompliu un full d'inscripció (que us facilitarem abans de començar la sessió).

Farem servir la tècnica de marxa nòrdica. Us recomanem portar els vostres bastons i també farem sessions d'estiraments i tonificació del cos al medi natural.

És un recurs per col·laborar amb el departament de Salut i donar continuïtat amb l'activitat física en el suport a les persones amb qualsevol tipus de tipologia, atenent als múltiples beneficis que ofereix l'activitat física moderada.

Les activitats sempre són gratuïtes, en un entorn natural i l'aire lliure.

Cal posar-se en contacte amb el seu referent de Benestar emocional i de salut del CAP corresponent.

---

## Contacto

Joan Carles Mora Torrent - 659581554 - jcmora@activitatfísica.dipsalut.cat

---

## Fecha de última actualización del recurso

20/09/2023

---

## Situación actual del recurso

Activa

---

## Localización

Avenida Francesc Macià 4 17130 Escala, L' Girona Catalunya España



## Página web del proyecto

<https://activitatfisica.dipsalut.cat/>

## Imagen del Recurso



