

ESCOLA TRAIL infants de 6 a 18 anys

Red adscrita  CAT

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Iniciem als **més petits** a les curses de muntanya (disciplina esportiva de córrer per la muntanya) per mitjà de la descoberta de l'entorn, del compartir en grup i del respecte cap a l'altre i cap al medi.

En l'etapa **adolescent** continuem creixent cap a uns objectius més tècnics i de competició, fent el mateix acompanyament si el jove vol perfeccionar sense iniciar-se en el món de les curses de muntanya.

En **joves i adults** els entrenaments són en grups d'iniciació, de perfeccionament i de tecnificació del trail running.

Paral·lelament a l'Escola Trail som un **punt de trobada** de tots els amants de la muntanya, organitzant sortides i valorant propostes per tal de créixer i donar cabuda a tots els qui vulguin formar part de la nostra entitat.

Apropem la **Marxa nòrdica o Nordic Walking**: tipus de marxa que utilitza no sols l'acció de les cames sinó la part superior del cos, amb millores garantides en la força muscular, el sistema cardiovascular, la coordinació i la mobilitat.

Apostem també per la **Muntanya en família**, on hi trobem un espai per compartir natura, amics i família.

Contacto

CRISTINA - 672 380 985 - trailxicsmontseny@gmail.com

Fecha de última actualización del recurso

26/06/2024

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida mossen pedragosa 9 08461 SANT ESTEVE DE PALAUTORDERA Sant Esteve de Palautordera Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://trailxicsmontseny.cat>

Imagen del Recurso

