

MARXA NÒRDICA

del 24 al 27 de setembre

SETEMBRE

CURS SUBVENCIONAT PER LA FEEC

Dia 24: Presentació del curs i classe teòrica de 20 h a 21 h.

- 50€ amb llicència
- 60€ sense llicència (més llicència temporal)

Dia 26: Sessió teòrica/pràctica de 9 h a 13 h.

Dia 27: Sessió teòrica/pràctica de 9h a 13h.

OBJECTIUS DEL CURS

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i d'unes capacitats que li permetin identificar els beneficis de la marxa nòrdica a partir d'una correcta execució tècnica: alineació i coordinació corporal amb la incorporació de l'ús actiu d'uns bastons dissenyats especialment per a la impulsió.

Organitza



LES GUILLES, JUNTS PELS CAMINS

**Plaça de la Vila, s/n - 08593 – Tagamanent
www.lesguilles.com // lesguilles@gmail.com**

La direcció del curs podrà modificar el programa si les condicions meteorològiques ho aconsellen.

L'equip docent es reserva el dret d'excloure del curs qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de normes.

El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.

Els viatges i els àpats aniran per compte de l'alumne.

Inscripcions: A: lesguilles@gmail.com

- Cal disposar de llicència federativa FEEC-2020.
- Omplir el full d'inscripció i el TEST 1 (facilitat per l'entitat)
- Edat mínima 18 anys.

*El mínim serà de 8 alumnes amb un màxim de 16. Els alumnes han de ser múltiples de 8.