



UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA D'HORTA

Pintor Mir, 16 baixos 08031- Barcelona
www.uechorta.net // secretaria@uechorta.net

CLUB EXCTA. MADTEAM

Reig i Bonet, 12-14 esc A 2º 4ª 08031- Barcelona
www.madteam.org / info@madteam.org

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: secretaria@uechorta.net o
info@madteam.org

- Cal disposar de llicència federativa FECC-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.



MARXA NÒRDICA

del 1 al 4 d'octubre

OCTUBRE

Dia 1: Presentació del curs i classe teòrica de 20 h a 21 h.

CURS SUBVENCIONAT PER LA FECC

Dia 3: Sessió teòrica/pràctica de 9 h a 13 h. - 50€ amb llicència
- 60€ sense llicència (més llicència temporal)

Dia 4: 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



Generalitat de Catalunya

