

**TALLERES DE  
INICIACIÓN A LA  
MARCHA  
NÓRDICA  
FDMCM**



01

# INTRODUCCIÓN

La marcha nórdica o en inglés nordic walking es una actividad deportiva muy completa. Se empezó a practicar en países como Alemania, Austria, Finlandia, o Estados Unidos, aunque en la actualidad su práctica se ha extendido a todo el mundo y en especial a España.

La marcha nórdica consiste en caminar de manera natural a la vez que empleamos unos bastones que nos ayudan a impulsarnos con la ayuda del balanceo de los brazos. Con la caminata nórdica ejercitamos el 90 por ciento de los músculos del cuerpo. Es apta para cualquier persona sea cual sea su forma física o edad.

@FDM\_CLM

02

# DESTINATARIOS

Los talleres son individuales para los **clubs** y **asociaciones** que lo solicite.

Van dirigidos a tod@s aquellas las **personas** que quieran descubrir y tener una primera experiencia con la **Marcha Nórdica**.

@FDM\_CLM

03

# OBJETIVOS DE LAS JORNADAS

Aprender a caminar con los bastones  
específicos de **Marcha Nórdica**  
y descubrir la técnica básica de la  
**Marcha Nórdica** .

@FDM\_CLM

04

# CONTENIDOS

Taller teórico-práctico de iniciación a la Marcha Nórdica.

**HORARIO DEL TALLER DE MARCHA NÓRDICA**  
(Horario orientativo).

- 9.00h. Lugar por determinar
- 10.00h. Clase teórica
- 11.00h. Entrega de bastones de iniciación a la Marcha Nórdica y prácticas.
- 12.00h. Recorrido práctico.
- 13.00h. Finalización del taller.

@FDM\_CLM

05

# PROFESORADO

Técnicos deportivos y monitores en Marcha Nórdica de la FDMCM, con amplia experiencia en formación.

@FDM\_CLM

06

# NÚMERO DE ALUMNOS COSTE

Mínimo de 10 alumnos (por monitor) y  
Máximo 20 alumnos por curso.

Federados FDMCM 12€.

No federados 16€ (seguro accidentes para la actividad).

Los bastones de Marcha Nórdica los facilita la FDMCM.

@FDM\_CLM

09

# FORMULARIO DE **SOLICITUD DE** FORMACIÓN



@FDM\_CLM