

**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 14€.

No federados 20€ (seguro accidentes para la actividad).

Los bastones de Marcha Nórdica los facilita la FDMCM.

@FDM_CLM

09

FORMULARIO DE SOLICITUD DE FORMACIÓN



@FDM_CLM