

Curso completo

Precio por persona 60€



Duración aproximada: 7 horas en horario de mañana y tarde.

* Curso completo para personas que desean conocer las cosas de una manera sólida y con fundamento.

Contenido del curso

Teoría (en aula):

¿Por que practicar el NW?
Salud y forma física
¿Por qué tanto éxito del NW?
Evidencias científicas del NW
El material para la práctica
¿Como elegir los bastones de NW?
Escoger la medida del bastón
La técnica de NW nivel salud
Entrenamiento nivel salud
La técnica del NW
La técnica NW subidas
La técnica de NW, bajadas
La técnica de NW, salud, los 4 pasos
El calentamiento, el estiramiento
Ejercicios de estiramiento y calentamiento
Normas de seguridad a tener en cuenta

Entrega de dossiers a todos los participantes

(Incluye: Toda la teoría, los pasos y los ejercicios de estiramiento y calentamiento con imágenes)

Cursos impartidos por:
Gaspar Caballero
Teléfono: 949 29 06 45
Correo: nordic2011@gmail.com
Facebook: *Nordic Salud*

Sin Fecha, a concretar cuando estén inscritas un mínimo de 6 personas

Práctica:

Paso 0
Paso 1
Paso 2
Paso 3
Paso 4
Ejercicios completos de calentamiento
Practica en circuito
Técnica de subidas
Técnica de bajadas
Estiramientos



*Con la colaboración del Ayuntamiento de Horche
Concejalía de cultura*

Inscripción:
Ayuntamiento de Horche
Teléfono: 949 29 00 01