

Curso Salud

Precio por persona 35€



Duración aproximada: 3 a 4 horas en horario de mañana o de tarde.

* Para personas que no suelen realizar habitualmente actividad física o simplemente por salud salen a caminar.

Contenido del curso

Breve introducción a la historia del Nordic Walking
Características de los bastones de Nordic Walking

Practica:

Paso 0

Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

Ejercicios completos de calentamiento

Practica en circuito

Estiramientos

www.horche.org

Próximos cursos en Horche mes de Marzo

Sábado 19 Marzo 2011 de 15:00h. a 19:00h.

Sábado 26 Marzo 2011 de 09:00h. a 13:00h.



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

Cursos impartidos por:

Gaspar Caballero

Teléfono: 949 29 06 45

Correo: nordic2011@gmail.com

Facebook: Nordic Salud

Inscripción:

Ayuntamiento de Horche

Teléfono: 949 29 00 01