

# Curso Senderista



*Precio por persona 35€*

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

\* Para personas practicas que suelen realizar habitualmente senderismo o actividad física.

## *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

Técnica de subidas

Técnica de bajadas

Estiramientos

[www.horche.org](http://www.horche.org)

## *Próximos cursos en Horche mes de Marzo*

Sábado 19 Marzo 2011 de 09:00h. a 13:00h.

Sábado 26 Marzo 2011 de 15:00h. a 19:00h.



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

Cursos impartidos por:

*Gaspar Caballero*

*Teléfono: 949 29 06 45*

*Correo: [nordic2011@gmail.com](mailto:nordic2011@gmail.com)*

*Facebook: Nordic Salud*

**Inscripción:**

*Ayuntamiento de Horche*

*Teléfono: 949 29 00 01*