

# NORDIC WALKING o MARCHA NÓRDICA



## TALLER GRATUITO

### ¿Has oído hablar del Nordic Walking o Marcha Nórdica?

Se trata de una forma de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la acción de la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad.

Es un **movimiento** nuevo para todo el cuerpo; es **agradable y muy efectivo** y **actúa de forma suave pero eficaz, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.**

Pero el Nordic Walking no se limita al simple "andar con bastones". Científicos de la biomecánica y de la fisiología del deporte perfeccionaron la técnica hasta obtener la técnica ALFA que permite activar hasta un 90 % de los músculos y conseguir numerosos beneficios (cardiovasculares, pulmonares, bajada de peso, reeducación de la columna, Higiene Postural, etc.).

**Es una nueva modalidad de deporte para la salud.**

Fecha: **31 de mayo** de **17:00 a 18:00** horas

Lugar de encuentro: **Zona Recreativa frente a la Playa de las Moreras (Valladolid)**

## INSCRIPCIONES:



### En persona: Punto de Información

Fundación General de la Universidad de Valladolid  
Edificio RECTOR TEJERINA  
Plaza Santa Cruz, 6 - 2ª planta - 47002 Valladolid

Por teléfono: 983.18.46.25

Por e-mail: [informacion@funge.uva.es](mailto:informacion@funge.uva.es)

En internet: <https://formacion.funge.uva.es/cursos/formacion-permanente>

Síguenos:  Departamento de Formación y Empleo FGUVA



Universidad de Valladolid