

CURSOS EN:



Lugar y horarios:

Cursos en el Polideportivo Foietes Benidorm y en la Playa de Poniente de Benidorm. De Lunes a Viernes. Varios horarios

Más información e inscripción

Escuela Nordic Walking Alfa en Benidorm

Francisco López Telf. 606 21 30 74

flopez44@ya.com
www.benidormnordicwalking.es



www.nordicwalking-ane.es

CURSOS

Sesión de Prueba

Para saber si te gusta e información sobre el Nordic Walking.

Gratuita



Curso Básico

Para aprender la técnica y todo lo que necesitas saber sobre el Nordic Walking a través de una metodología efectiva y divertida.

En el curso se prestan los bastones.

5 clases: 50 Euros.

Cursos con temas especiales

Pulsómetro, Nutrición, Adelgazamiento.

Encuentros



Para personas que dominan la técnica y quieren andar en grupo controlado por un monitor.

Excursiones y Eventos

Entre todas las escuelas de la ANE se organizan días de convivencia para todos los caminantes, acompañados de los familiares y amigos.



Mucho mejor que **ANDAR**

para tu **SALUD** es

CAMINAR CON BASTONES

Nordic Walking



ajuntament  benidorm
CONCEJALÍA DE DEPORTES

¿Qué es el Caminar con Bastones ó Nordic Walking?

Se trata de una modalidad deportiva que consiste en caminar con un bastón en cada mano que permite ejercitar además de las piernas, **la parte superior del cuerpo**, lo que representa una serie de ventajas.

Es un concepto de movimiento para todo el cuerpo, es agradable y muy efectivo, actúa de forma suave pero muy eficaz.



Ventajas del Nordic Walking

- ❖ Es mucho más efectivo que caminar sin bastones
- ❖ La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el jogging.
- ❖ Es la actividad física que hace trabajar el 90% de la musculatura del cuerpo.
- ❖ Debido a la activación de la musculatura respiratoria aumenta el suministro de oxígeno a todo el organismo.
- ❖ Relaja las tensiones de la nuca y las cervicales.
- ❖ Ayuda a dormir mejor. Equilibrio cuerpo-mente.
- ❖ Estimula la eliminación de las hormonas del estrés.
- ❖ Optimiza el trabajo del corazón.
- ❖ Refuerza el sistema inmunológico.
- ❖ Aumenta la autoestima.
- ❖ Retrasa el envejecimiento.

Técnica ALFA

Se trata de caminar con bastones especiales empleando una técnica adecuada, llamada ALFA. Sólo aplicando la técnica adecuada se consiguen los numerosos beneficios para nuestro cuerpo.



¿De donde viene el Nordic Walking?

Proviene de Finlandia, donde los esquiadores de fondo practicaron esta forma de movimiento en sus entrenamientos de verano. Desde ahí se ha desarrollado el nuevo movimiento del NORDIC WALKING.

Hoy en día, el NORDIC WALKING, ya es la actividad física que practican miles de personas en el centro y el norte de Europa. Alemania es la que tiene mayor número de ellos, más de tres millones de practicantes.

¡Y es muy divertido!



Un entrenamiento para tod@s

- ❖ Se practica al aire libre y se puede practicar en cualquier lugar y época del año.
- ❖ Para cualquier persona que esté dispuesta hacer algo para mejorar su salud y su forma física.
- ❖ Personas mayores, con problemas de espalda, osteoporosis, enfermedades crónicas.
- ❖ Personas con sobrepeso (Estimula el metabolismo de la grasa)
- ❖ También es ideal para deportistas como una alternativa más en su plan de entrenamiento.
- ❖ Incluso para personas que nunca han practicado deporte.