

Cursos y Precios

Sesión de Prueba

Para saber si te gusta e información sobre NW.
(Gratuita)

Curso Básico

Para aprender la técnica y todo lo que necesitas saber sobre NW a través de una metodología efectiva y divertida. (Se prestan los bastones).
5 clases: 50 €uros

Curso Avanzado

Para mejorar la técnica y aprender variaciones y otros aspectos relacionados con NW, como control del pulso, aspectos de un entrenamiento, reducción peso, etc.
5 clases: 45 €uros

Encuentros de NW

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

SOCIO DE LA ESCUELA

Participar en todas las actividades/cursos
35 €uros / mes

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Cursos con Temas Especiales:

Pulsómetro, Nutrición, Adelgazamiento

EXCURSIONES Y EVENTOS

Más Información e Inscripción



Wir sprechen deutsch



We speak english



Nous parlons français

Telf. 629816197

www.nordicwalking-alfa.es

Horario y Lugar de cursos en toda la Costa Blanca, Alfas del Pi, La Nucía, Altea, Benidorm, La Vila.

Dirección

Bernd Goldschmidt Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte e Instructor de Nordic Walking por la DNV/A.N.E.

A.N.E.

Asociación de Nordic Walking de España

Sede oficial: Polideportivo Alfas del Pi

Avinguda dels Esports, s/n

Telf. 629816197

CURSOS en:

Benidorm



Francisco López

Tlf. 606 21 03 74

¿Quieres cuidar tu

SALUD?

Para todas las personas y edades. Si quieres mejorar tu forma física, tu figura y sobre todo tu salud, una buena solución es el:

NORDIC WALKING



Información:

Telf. 629 816 197

E-mail: nw-alfas@yahoo.es

www.nordicwalking-alfa.es

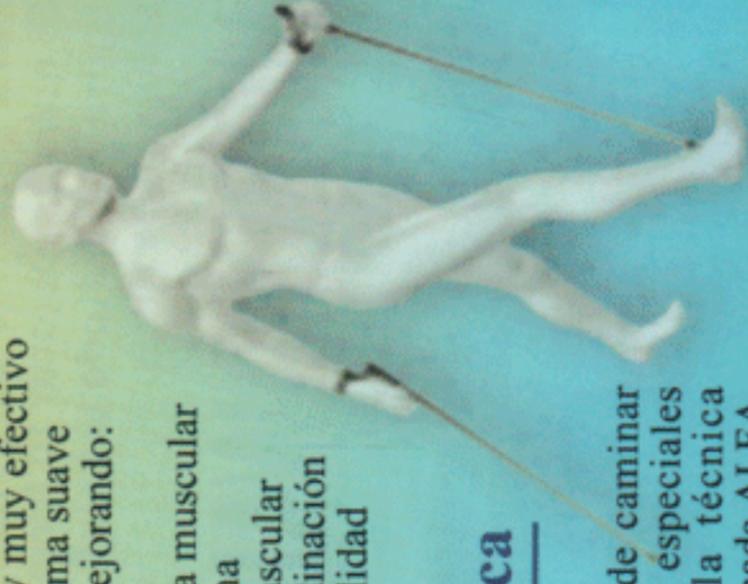


Asociación de Nordic Walking de España

¿Qué es Nordic Walking?

El nuevo movimiento 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
- La movilidad



Técnica

Se trata de caminar con bastones especiales empleando la técnica adecuada, llamada ALFA.

Sólo aplicando la técnica adecuada se consiguen los numerosos beneficios para nuestro cuerpo.

¿De dónde viene el NW?

Proviene de Finlandia, donde los esquiadores de fondo practicaron esta forma de movimiento en su entrenamiento de verano. Desde ahí se ha desarrollado el nuevo movimiento del NW.

Hoy en día, el NW ya es el movimiento de moda para miles de personas en el centro y el norte de Europa.

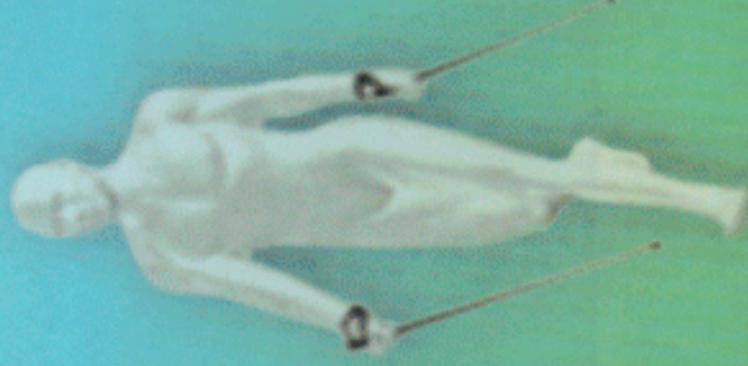
Un entrenamiento para tod@s

Personas que nunca han practicado deporte.

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.



En fin, para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su salud, su forma física y su figura.

Ventajas del NW

- *Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.*
- *La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el jogging.*
- *Trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo.*



- *Aumenta el suministro de oxígeno.*
- *Relaja las tensiones de la nuca y las cervicales.*
- *Elimina el estrés.*
- *Optimiza el trabajo del corazón.*
- *Refuerza el sistema inmunológico.*
- *Retrasa el envejecimiento ...*

¡Y ES MUY DIVERTIDO!