

Cursos y precios

Sesión de Prueba

Para saber si te gusta e información sobre el NW. Cada mes.

(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 Euros

Material: Se prestan los bastones.

Cursos con Temas Especiales

Pulsómetro, Nutrición, Adelgazamiento.

Encuentros de NW

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

EXCURSIONES Y EVENTOS



www.nordicwalking.ane.es



Más Información e Inscripción



Wir unterrichten auch auf deutsch



We also teach in English



Les cours se donnent aussi en français



Wij geven ook les in het nederlands

www.nordicwalking-ane.es

Telf. 629 816 197

Lugar y horarios:

Polideportivo Foietes Benidorm

De Lunes a Sábados. Varios horarios

A partir de la primera semana de Octubre

A.N.E.

Asociación Nordic Walking de España

Sede Oficial: Polideportivo Alfás del Pi

Avinguda dels Esports, s/n

☎ 629 816 197

Coordinador clases en Benidorm:

Francisco López Telf. 606 213 074

flopez44@ctv.es

¿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

(marcha con bastones)

Y tú solo caminas...?



ajuntament

benidorm

CONCEJALÍA DE DEPORTES



¿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 divertida!

