



## RUTAS Y FECHAS


# INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA PRIMAVERA 2018


## Fomento de la actividad física al aire libre

Dos monitoras dirigen las rutas e instruyen en la técnica del uso de los bastones de marcha nórdica.

**Se recomienda acudir con ropa cómoda y zapatillas.**

## INSCRIPCIONES

 28 plazas por orden de inscripción

 Llamar al Servicio de Atención Ciudadana  
**T 948 420100**

### COSTE DE LAS RUTAS

**miércoles: 2€ por sesión      sábado: 3,5€ por sesión**

*Se incluye el préstamo de los bastones de marcha nórdica*

## MIÉRCOLES

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA



Distancia: 4-6 km  
HORA DE 12:13:30

PUNTO DE ENCUENTRO	ABRIL	MAYO	JUNIO	RUTA
Plaza de los Burgos (junto al Ayuntamiento)	4	2	6	Parque La Taconera
	11	9	13	Vuelta Aranzadi
	18	16	20	Ciudadela
	25	23	27	Vuelta Aranzadi
			30	Parque LaTaconera

## SÁBADOS

ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA



Distancia: 8-12km  
HORA DE 9:30-13:00

PUNTO DE ENCUENTRO	FECHA	RUTA
Civiox Iturrama	7 abril	Camino Santiago
Civiox Condestable	14 abril	Vuelta Aranzadi
Civiox San Jorge	21 abril	Parque Fuvial Arga
Civiox Jus la Rocha	28 abril	Parque Fuvial Arga
Civiox Iturrama	5 mayo	Camino Santiago
Civiox Mendillorri	12 mayo	Vuelta Erripagaña
Civiox Milagrosa	19 mayo	Vuelta Arrosadia
Civiox Ensanche	26 mayo	Vuelta Lezkairu