



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Ciudad
promotora
de
salud

Iniciación a la marcha nórdica

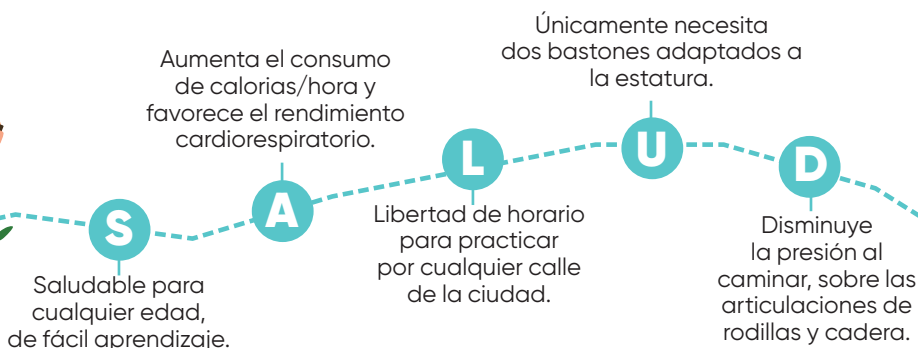
por Pamplona y alrededores

OTOÑO 2022



¿Qué es la marcha nórdica?

Es una modalidad de ejercicio físico al aire libre, basada en caminar con el apoyo de dos bastones que facilitan el movimiento de la marcha. Dos monitoras instruyen en la técnica correcta de su uso. Además es:



RUTAS DE MARCHA NÓRDICA POR PAMPLONA Y ALREDEDORES

Grupo 1: 9:30h. a 13:00h.

20 plazas, por orden de inscripción.

5€ / sábado*.

Actividad física intensa.

Recorrido: 10-12 km.

Grupo 2: 9:30h. a 11:00h.

10 plazas, por orden de inscripción.

3€ / sábado*.

Actividad física moderada.

Recorrido: 4-6 km.

* El precio incluye el préstamo de los bastones de marcha nórdica.

PUNTO DE ENCUENTRO

24 SEPTIEMBRE Civiox Iturrama	1 OCTUBRE Civiox Il Ensanche	8 OCTUBRE Civiox San Jorge	15 OCTUBRE Civiox Mendillorri	22 OCTUBRE Civiox Milagrosa
29 OCTUBRE Civiox Jus la Rocha	5 NOVIEMBRE Civiox Mendillorri	12 NOVIEMBRE Civiox Il Ensanche	19 NOVIEMBRE Civiox Condestable	26 NOVIEMBRE Civiox Iturrama



INSCRIPCIÓN

Llamar al Servicio de
Atención Ciudadana: 010
Tel. 948 420100



RECUERDA

Acudir con ropa cómoda
y zapatillas de deporte.