

Inscríbete

### Profesora



#### **Ana Casares Polo**

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (col 4940)
- Psicóloga de la Salud y el Deporte (UNED Pamplona)
- Profesora en Grado Superior de Enseñanza y Animación Sociodeportiva CI Burlada
   FP
- Coach Profesional ACC acreditada por ICF reconocida por la Universidad Juan Carlos
- Nivel superior formación K-Stretch (reordenación postural)
- Directora de AC Training, empresa dedicada al entrenamiento personal y al coaching deportivo
- Triatleta profesional y maratoniana (2000-2016)
- · Campeona de España de Maratón
- · Top 10 en Campeonatos del Mundo y de Europa de Triatlón
- Autora del libro Mamá triatleta

La marcha nórdica es mucho más que caminar con bastones: es una forma completa, suave y efectiva de activar cuerpo y mente. Favorece la salud cardiovascular, mejora la postura y promueve la coordinación y el equilibrio, y se realiza al aire libre, lo que añade un valor emocional y motivador a cada sesión.

Practicar la marcha nórdica en grupo, al ritmo que tú marques, y al aire libre puede ser un primer paso hacia un estilo de vida más activo y saludable.

## **PROGRAMA**

Se plantean 8 sesiones prácticas que incluyen rutas en los alrededores del CMN con propuestas adaptada al ritmo de cada persona y correcciones personalizadas.

#### Contenidos:

- Postura activa: caminar con/sin bastones.
- Aprendizaje de la técnica de marcha nórdica (posición, brazos, ritmo, alineación).
- Rutas en llano con paradas técnicas.
- Regulación del esfuerzo: ritmo y respiración.
- Rutas con ligeros desniveles
- Atención plena, conciencia corporal y disfrute de paisajes.
- Disfrute de caminar en grupo al aire libre.

# **INFORMACIÓN GENERAL**

### **Objetivos:**

- Descubrir los beneficios de la marcha nórdica como actividad física saludable.
- Aprender y practicar la técnica básica de forma progresiva.
- Fomentar la constancia en la actividad física a través de la motivación y el disfrute.
- Crear un espacio para socializar, compartir y disfrutar de caminar en grupo.

### Dirigido a:

Personas interesadas en adoptar hábitos saludables a través de una actividad física suave, accesible y al aire libre.

Es apta para todas las edades y niveles de condición física.

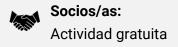
### **Necesidades:**

- Bastones específicos de marcha nórdica (Imprescindible que cada participante traiga sus bastones).
- Ropa cómoda y transpirable.
- Calzado deportivo adecuado para caminar.
- Botella de agua.

Fechas:  Del 8 de mayo al 26 de junio, los jueves	Número de sesiones:  8
Horario: de 19:00 a 20:00 h.	Número de horas: 8



# **INSCRIPCIONES**





No socios/as:

¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

Únete a la asociación



Inscríbete