

Grupo de marcha nórdica iniciación con Ana Casares

Octubre - diciembre 2026

Inscríbete

Fechas:
Del 1 de octubre al 17 de diciembre, los jueves

Presencial

Horario:
de 19:00 a 20:00 h.

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 I
• 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.

¡Te esperamos con bastones y buena energía!

PROGRAMA

Se plantean **sesiones prácticas** que incluyen rutas en los alrededores del Club de Marketing de Navarra 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:

- Ropa cómoda y transpirable
- Calzado deportivo adecuado para caminar
- Botella de agua
- Bastones específicos de marcha nórdica

Fechas:
Del 1 de octubre al 17 de diciembre, los jueves

Número de sesiones:
8

Horario:
de 19:00 a 20:00 h.

Número de horas:
8

Presencial
Club de Marketing de Navarra

INSCRIPCIONES

Socios/as:
Actividad gratuita

No socios/as:
¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

Únete a la asociación

Para más información:
948 290155

Inscríbete