

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:

11

**Horario:**

de 19:00 a 20:00 h.

**Número de horas:**

11

**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