

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Diumenge 11 de desembre de 2022

Proposta

## **Curs d'iniciació a la marxa nòrdica**

Formació amb una part teòrica per conèixer què és la marxa nòrdica, quins beneficis té, quin material és necessari, etc, i una part pràctica on farem molts exercicis per sortir amb la base, per tal de poder practicar la marxa nòrdica des de ja i gaudir de tots els seus beneficis

Inscripcions a l'a/e [marxanordicavalles@gmail.com](mailto:marxanordicavalles@gmail.com) o al tel. 660871152 (WhatsApp).

**Horari** | De 9 a 14 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | Club MNV Marxa Nòrdica Vallès

**Lloc** | Castellar del Vallès

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40