

TALLERES DIVULGATIVOS DE MARCHA NÓRDICA FEMECCV 2019

OBJETIVO

Difundir la Marcha Nórdica
entre los Clubs de la FEMECCV que lo soliciten.

ORGANIZA

Área de formación del Comité de Marcha Nórdica de la FEMECCV

COORDINA

Delegaciones territoriales de la FEMECCV
y área de formación del Comité de Marcha Nórdica.

FORMATO:

Taller divulgativo de Marcha Nórdica.

Para solicitar los talleres en tu Club o realizar cualquier consulta, debes
enviar un correo a marxa.nordica@femecv.com.

El plazo de solicitud finaliza el 31 de marzo. Los talleres son gratuitos.



FEMECCV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

FEM FEDERACIÓ
Fem Muntanya



TALLER DIVULGATIVO DE MARCHA NÓRDICA

Duración: 3 horas

INCLUYE:

1 Clase teórica (1.30h). Explicación teórica en aula, proyección y video
Contenidos: Historia, escuelas de formación, materiales y técnica básica

1 Clase práctica (1.30h). Biomecánica de la Marcha Nórdica.

Contenidos: Caminar sin bastones: patrón de movimiento básico,
caminar con bastones de marcha nórdica, aproximación a la técnica de
marcha nórdica en espacio exterior.

Alumnos: máximo 10/12 alumnos.

Si fuese necesario se realizarían dos turnos

Instructores: 1 Bastones: 12 pares

Requisitos: Aula con proyector para presentación, espacio exterior.



FEMECV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

FEM FEDERACIÓ
Fem Muntanya