



## **“TALLER DE DE PERFECCIONAMIENTO DE MARCHA NÓRDICA”**

**(ALMERÍA)**

**SABADO , 13 DE ABRIL DE 2019**

El **Sábado 13 de Abril** de 2019, el Club de Montañismo Cóndor de Almería, con la colaboración del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Almería organiza un **“TALLER DE PERFECCIONAMIENTO DE MARCHA NÓRDICA”**.

Durante la formación vamos a tratar, los errores más comunes de la marcha nórdica, de forma teórica, durante 1 hora y media aproximadamente y después realizaremos varios ejercicios y pondremos en práctica los conocimientos adquiridos en el aula, con el fin de perfeccionar nuestra técnica.

Durante el recorrido habrá monitores que irán corrigiendo la técnica, a la vez que se realizarán ejercicios para aumentar el control de la técnica de Marcha Nórdica.

**Es imprescindible tener asimilada la técnica básica de la marcha nórdica, ya que si no es difícil avanzar**

El lugar de encuentro será la sede del Club de Montañismo Cóndor en la Calle La Curva 5. 04007 El Zapillo (Almería). Se iniciará a las 9,00 h, finalizando a las 13,30 h

La actividad tiene un **coste de 5 €** para no socios. Para los socios del Club de Montañismo Cóndor la cuota de inscripción es gratuita. **La edad mínima para participar son 15 años.**

**Las inscripciones se cerrarán el día 11 de abril o cuando estén cubiertas las plazas.**

El Club aportará el material necesario para llevar a cabo la actividad. Se incluye alquiler de bastones de Marcha Nórdica, seguros y Monitores titulados de la Federación Andaluza de Montaña. Es imprescindible llevar zapatillas deportivas, y ropa cómoda y recomendable agua y crema solar. Es importante que **al inscribirse se indique si necesitaran bastones para poder reservarlos, ya que todo el que tenga sus bastones podrá llevarlos.**

Para inscribirse hay que remitir un correo electrónico a **marchanordica@grupocondor.org** con los siguientes datos: Nombre y Apellidos, DNI, Fecha de Nacimiento, Móvil, junto al justificante del ingreso de la cuota de inscripción especificando el nombre y la actividad. El ingreso se realizará a nombre del Club de Montañismo Cóndor y la cuenta es de **Unicaja**, nº cta **ES67 2103 5002 7203 0002 7972**.

Hasta que no reciba la contestación de haber sido admitido no se considerará inscrito.

### **PARA MÁS INFORMACIÓN:**

Ponerse en contacto través del correo electrónico: **marchanordica@grupocondor.org**, o en el teléfono (**preferible WhatsApp**): **608 590 041 (Manuel González)**.