

Marcha Nórdica en Sevilla

Nivel uno- El 12 de enero estrenamos el año con un curso de Marcha Nórdica en Sevilla el Parque María Luisa de Sevilla de 2 horas de duración con Javier Ramos de [Nordic Walking Sevilla](#). A continuación realizaremos una ruta de nordic de unos 6 km por el parque con nuestros guías.



Descubre la MARCHA NÓRDICA con Senderismo Sevilla y Nordic Walking Sevilla.

Tras nuestra jornada prólogo en Guillena vamos a realizar un curso semestral con una clase mensual de Nordic Walking en diferentes localidades de nuestra provincia y enmarcado dentro de nuestro nivel uno. En esta primera entrega estaremos en la capital y en sucesivos meses iremos a otras localidades a medida que vamos perfeccionando nuestra técnica.



NORDIC WALKING SEVILLA

Caminar con el impulso de unos bastones específicamente diseñados para ello, nordic walking, se ha convertido en uno de los deportes más crecientes en la actualidad. Una actividad física con muchos beneficios asociados (mejora la postura corporal cuidando la espalda, es de los deportes más completos a nivel muscular y óseo, cuida nuestras articulaciones de los impactos, mejora la metabolización de grasas favoreciendo la pérdida de peso...) y muy sencilla de practicar. Aprender la técnica correcta será fundamental para que le saques todo el partido a tus bastones, evitando lesiones o posturas incorrectas.

BENEFICIOS DE LA MARCHA NÓRDICA

- Previene el estrés.
- Corrige la postura corporal y fortalece la espalda.
- Mejora la metabolización de grasas favoreciendo la pérdida de peso.
- Excelente trabajo cardiovascular.
- Reduce los impactos sobre las articulaciones del tren inferior.
- Previene la osteoporosis ¡CUIDA TUS HUESOS!
- Moviliza más del 80% de los músculos de tu cuerpo.

Caminar es solo el principio

Este curso de iniciación lo imparte Javier Ramos, Especialista en Marcha Nórdica (Universidad de Vigo), Maestro de EF (Universidad de Sevilla), formador de Marcha Nórdica (Federación Andaluza de Montañismo) y Seleccionador Andaluza de Marcha Nórdica. Además dirige Nordic Sevilla, entidad dedicada a la difusión, promoción y formación de esta disciplina deportiva.



Si te gusta el senderismo, el Camino de Santiago, las rutas..., aprende definitivamente a usar el material que más nos ayuda, sin cambiar tus itinerarios o parámetros habituales. Si estás

buscando un deporte para salir del sedentarismo por que no tienes una condición física óptima, practica marcha nórdica. Si haces trail, ultra trail o carreras por montañas te enseñaremos a optimizar el uso de los bastones, aplicando un técnica correcta.



Quedaremos a las 9 horas en el Parque María Luisa y el precio de esta actividad (curso + senderismo) es de 14€ adultos y 9€ niños, los del club 6€ en ambos casos. Se pueden alquilar los bastones por el precio de 5€. Es obligatorio realizar el proceso de inscripción para ello tienes que hacer el pago por tarjeta (botón bajo estas líneas), por transferencia en nuestra cuenta de BBVA ES35 0182 3299 8102 0160 5087 y envíanos el resguardo al mail (info@senderismosevilla.net) con tu nombre y apellidos, número de DNI, fecha de nacimiento y un móvil de contacto.



[Comprar actividad adulto](#)
[Comprar actividad niño](#)
[Alquiler de bastones](#)