



Benvolguts,

A continuació trobareu algunes instruccions, descripcions i aclariments respecte als Tasts de Marxa Nòrdica que es duran a terme el 13 de desembre a les instal·lacions de l'escola Virolai del Carrer Ceuta.

Per fer qualsevol de les activitats que oferim, s'haurà d'abonar 5 € que es dipositaran en una urna a l'entrada del recinte. Allà mateix es podran comprar per 2 euros números per a la rifa de paneres, regals i objectes que es farà al final de l'esdeveniment. Tots els diners aniran destinats a la Marató de TV3.

Hi haurà diverses activitats:

A les 10h: **Sortida dels Tres Turons**, destinada a gent que ja ha fet Marxa Nòrdica abans. Té un recorregut de 7,5 km i durarà unes dues hores.

A les 10:00h: **Tast de Marxa Nòrdica** i passejada pel Parc Güell. Destinada a tots aquells qui vulguin conèixer la tècnica de la Marxa Nòrdica i sortir a practicar fent una ruta circular pel Parc.

A les 10:30h: **Marxa Nòrdica i Salut**. Destinada a totes aquelles persones que pel motiu que sigui, necessitin algun consell de salut durant la sessió. Les companyes de gAmis i d'altres associacions estaran ubicades en aquest grup. A part de donar unes nocions de la tècnica, l'adaptarem a les necessitats de cada un dels membres d'aquest grup. Farem una passejada pel Parc Güell, però de recorregut més curt i de dificultat baixa.

A les 11:30: **Marxa Nòrdica en Família**. Destinada a tots aquells que vulguin venir amb els nens, per als nens autònoms tenim alguns bastons, en funció de l'alçada i els que no caminen els podeu portar en motxilla. S'ensenyarà a conèixer la tècnica i després practicarem fent una sortida per Parc Güell.

En el decurs de la jornada s'oferirà una beguda de xocolata i aigua, cortesia de l'AMPA.

Cap a les 12:30h, les activitats esportives hauran acabat i farem la rifa de tots aquells regals.

Coses importants:

És imprescindible dur roba còmoda i calçat esportiu i evitar botes i sabates de canya alta.

Els bastons els deixem nosaltres per fer l'activitat en finalitzar s'han de tornar.

Els grups sempre aniran acompanyats per instructors de Marxa Nòrdica de la INWA (International Nordic Walking Association)

Les inscripcions les podeu realitzar a través del web: <http://ticketea.com/posa-en-marxa-el-teu-cor/> en el moment de la inscripció se us demanarà en quin grup us voleu inscriure, però no se us cobrarà res. El web cobra una comissió si es fa el pagament a través d'ells i els organitzadors hem acordat que és millor que tots els diners que cadascú vulgui aportar els pugui dipositar a l'escola dins l'urna que hi haurà a l'entrada.

Els organitzadors esperem que gaudiu de les activitats, que hem preparat amb molta il·lusió...de tot COR...

Salut i molta Marxa!

