

MARCHA NÓRDICA



La marcha nórdica practicada en grupo despierta los valores que la empresa necesita promover entre sus equipos de trabajo fomentando el bienestar, la salud y la socialización.

DINÁMICA DE LA ACTIVIDAD

La actividad empezará con un taller práctico para aprender correctamente el uso de los bastones. A continuación, disfrutaremos de un calentamiento dirigido con música, convirtiéndolo en un momento divertido y motivador. Una vez preparados, iniciaremos la caminata, durante la cual realizaremos algunas paradas para realizar ejercicios de PILATWALK, momentos de meditación y dinámicas de grupo. Finalizaremos con una sesión de estiramientos y una valoración final de la experiencia.

La marcha nórdica está reconocida como una de las actividades físico-deportivas más beneficiosas para la salud, ya que promueve la función principal del organismo, que es andar. A la técnica de la marcha nórdica se incorporan unos bastones diseñados especialmente para la impulsión, que permiten caminar con mayor velocidad, activando casi el 90% de la musculatura.

HABILIDADES Y COMPETENCIAS

- Fomenta el trabajo en equipo.
- Mejora la cohesión entre personas.
- Mejora habilidades motrices básicas.
- Beneficios para la salud.



Localización

Flexible, entorno natural cercano. Por ejemplo: sierra de Collserola, Montjuïc o el Parque Fluvial del río Besòs.



Duración

2-4 horas.



Material necesario

Bastones de marcha nórdica y ropa deportiva.

INCLUYE

Instructores titulados de marcha nórdica.
Taller de formación y enseñanza de la técnica.
Préstamo de bastones de Nordic Walking para la actividad.
Dossier sobre los beneficios de la Marcha Nórdica.
Recuerdo audiovisual de la actividad.
Seguro RC y de accidentes.

NO INCLUYE

El desplazamiento de los participantes.
Nada no especificado en el apartado anterior.

