

MARXA NÒRDICA



La marxa nòrdica practicada en grup desperta els valors que l'empresa necessita promoure entre els seus equips de treball fomentant el benestar, la salut i la socialització.

DINÀMICA DE L'ACTIVITAT

L'activitat començarà amb un taller pràctic per aprendre correctament l'ús dels bastons. A continuació, gaudirem d'un escalfament dirigit amb música, convertint-lo en un moment divertit i motivador. Un cop preparats, iniciarem la caminada, durant la qual farem algunes parades per realitzar exercicis de PILATWALK, moments de meditació i dinàmiques de grup. Finalitzarem amb una sessió d'estiraments i una valoració final de l'experiència.

La marxa nòrdica està reconeguda com una de les activitats físicoesportives més beneficioses per a la salut, ja que promou la funció principal de l'organisme, que és caminar. A la tècnica de la marxa nòrdica s'hi incorporen uns bastons dissenyats especialment per a la impulsó, que permeten caminar amb més velocitat, activant quasi el 90% de la musculatura.

HABILITATS I COMPETÈNCIES

- Fomenta el treball en equip.
- Millora la cohesió entre les persones.
- Millora les habilitats motrius bàsiques.
- Beneficis per a la salut.



Localització

Flexible, entorn natural proper. Per exemple: serra de Collserola, Montjuïc o el Parc Fluvial del riu Besòs.



Durada

2-4 hores.



Material necessari

Bastons de marxa nòrdica i roba esportiva.

INCLOU

Instructors titulats de marxa nòrdica.
Taller de formació i ensenyament de la tècnica.
Préstec de bastons de Nordic Walking durant l'activitat.
Dossier amb resum dels beneficis de la Marxa Nòrdica.
Record audiovisual de l'activitat.
Assegurança RC i d'accidents.

NO INCLOU

El desplaçament dels participants.
Res no especificat en l'apartat anterior.

