



FAQ ESCUELA DEPORTIVA DE MARCHA NÓRDICA

Objetivo

Fomentar la actividad físico - deportiva en todas las edades orientada al deporte saludable a través de una actividad muy de moda actualmente en España, cada vez con más adeptos, como es la marcha nórdica

¿Quiénes la organizan?

Esta actividad deportiva la organizan conjuntamente el Patronato Municipal de Deportes y el C.D. Tirapalante.

¿En qué consiste la marcha nórdica?

La marcha nórdica consiste en caminar con bastones manteniendo una correcta postura corporal y aplicando un conjunto de técnicas que activan la parte superior del cuerpo a la par que la parte inferior.

¿En qué consiste la escuela?

Es fundamentalmente práctica. Se adquirirán y afianzarán las técnicas y habilidades para realizar la marcha nórdica de una forma correcta, tutelada por un especialista en este deporte. La práctica con periodicidad semanal y los distintos escenarios donde se desarrolla permitirán consolidar la técnica. A medida que el transcurra el tiempo, la técnica y el ritmo serán más exigentes.

¿Qué beneficios nos aporta la marcha nórdica?

Es un deporte muy efectivo para aumentar la capacidad aeróbica, la coordinación y el fortalecimiento muscular tanto de la parte inferior del cuerpo como la superior. En lo personal, es una actividad muy agradable, te ayuda a reducir el estrés y a sentirte mejor. Además, por sus características, es muy buena para socializar.

¿Quiénes se pueden inscribir?

La marcha nórdica la pueden realizar personas de todas las edades, igual hombres que mujeres, con independencia de su condición física.

¿Hay que ser socio /á del CD Tirapalante para inscribirse?

No es necesario, puede apuntarse cualquier persona sea o no socia del CD Tirapalante.

¿Dónde se realiza la inscripción?

La inscripción se centraliza en la Casa de la Juventud para mayor comodidad de todos, ya que está abierta desde las 9:00 hasta las 14:00 y desde las 16:00 hasta las 22:00.



¿Qué días son?

Hay dos grupos. Un grupo practica los miércoles y el otro los jueves. Al realizar la inscripción, se elige el día preferido.

Además de estos días, ¿está previsto que se realicen salidas a otros lugares?

Si el grupo está dispuesto, se realizarán salidas de marcha nórdica algunos sábados a lugares con encanto especial apropiados para realizar la marcha nórdica y adecuados al nivel del grupo.

¿A qué hora son las clases?

Las clases comienzan a las 17:00 y finalizan a las 18:30.

¿Cuándo comienzan? ¿Cuántos meses dura?

El grupo de los miércoles comienza el 20 de octubre y el grupo de los jueves el 21. Terminan el 15 de mayo.

¿Cuánto cuesta?

Tiene una cuota mensual de 10 €. Se abonan de 2 en dos para comodidad de todos.

¿Cuántas personas habrá por grupo?

Entre 20 y 25 personas.

¿Dónde son las clases?

Las clases se llevarán a cabo en diferentes escenarios, unos llanos como la balsa de Melendo y otros con suaves pendientes como el parque san Benito, caminos rurales...

¿El primer día dónde es?

En la balsa Melendo (junto a los edificios administrativos). Se darán toda la información sobre el mismo, además, se creará un grupo de whatsapp para información permanente del grupo.

¿Qué hace falta para practicar este deporte?

Calzado y ropa cómoda. Y dos bastones. Si no los tienes, el CD Tirapalante te lo presta unos meses hasta que te hagas con los tuyos.

¿Quién imparte las clases?

Es Nacho, una persona especialista en este deporte y experimentada. Además es licenciado en Educación Física y Profesor de Primaria en el CIP El Recreo.

¿Cómo obtener mayor información?

Puedes ponerte en contacto con el CD Tirapalante o con la Casa de la Juventud.