

Desde la Universidad Popular de Villanueva de la Vera se
convoca el siguiente curso:

CURSO-TALLER NORDIC WALKING

Tan simple como incorporar unos bastones al caminar, es una manera fácil y divertida de disfrutar y mejorar sustancialmente nuestro estado físico y psíquico. Destaca por su fácil y rápido aprendizaje y a su vez por la baja sensación de cansancio durante su práctica.

El Nordic Walking es mucho más efectivo que caminar. Practicar "Nordic Walking" correctamente equivale a un ritmo de marcha sin bastones mucho más rápido.

Disminuye y reduce sustancialmente la presión sobre las articulaciones tobillos, rodillas y cadera. Utiliza un gran número de grupos musculares en un mismo movimiento, aumentando las posibilidades de la marcha convencional. Mejora la capacidad cardiovascular y la oxigenación, optimizando el trabajo del corazón.

Relaja la tensión de la nuca y de las cervicales. Mejora la movilidad del cuello y la parte superior de la columna a la vez que fortalece la espalda y los brazos. Elimina el stress.



**PLAZO DE INSCRIPCIÓN:
HASTA EL 29 DE JUNIO
Edificio Cultural La Corona**

**LUNES Y MIERCOLES.
2, 4, 9 Y 11 DE JULIO.
DE 09:30 – 11:30h.**

PRECIO TOTAL CURSO: 20 €



UP
CURA MORA