



NORDIC WALKING

HASIBARRIENTZAT

JARDUAREN DESKRIBAPENA:

Erritmo biziago edo motelagoan ibiltean datza, jarduera hori egiteko makila espezifiko batzuek emoten deuskuen laguntzagaz.

Sano onuragarria da artikulazioetan eragin txikia daukalako, eta, beraz, ez dauka kontraindikaziorik.

IZEN EMOTEA:

- Martaren 20tik 31ra (biak barne)
- Kiroldegian, ez da beharrezkoa izango abonatu izatea.

EDADEA: 16 urtetik gorakoentzat

PREZIOA: doan

PLAZA KOPURUA: mugatua izango da eta Mungian erroldatuek lehentasuna izango dabe.

DATA: apirilak 4

ORDUTEGIA: 10:00-11:30

DUTXAK: dutxa zerbitzua egongo da jardueran parte hartzen daben pertsona guztientzat.

MOTXILAK ETA/EDO OBJETU PERTSONALAK: kiroldegiaren barruko armairuak erabili ahal izango dira eta erabiltea gomendatzen da.

ANTOLAKETA: jarduerak kiroldegian hasi eta amaituko dan ibilbide batean garatuko da, eta instalazinoko langileak arduratuko dira prestakuntza egiteaz eta jarduera gainbegiratzeaz.

MATERIALA: zapatilak, kirol-erropa eroso eta ur-botilatxua motxila txiki baten. Kirol sailak emongo dauz jarduerak egiteko makilak.

MAILA: hasibarrientzat

*** OHARRA: baldintza klimatologikoek jarduera garatzeko aukerarik emoten ez badabe, aste horren hasieran jakinarazoko da noiz aldatuko dan jarduera edo noiz eten**



ANÍMATE Y
PARTICIPA

INICIACIÓN AL NORDIC WALKING

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Consiste en caminar a un ritmo más o menos vivo, con la ayuda y el impulso que nos proporcionan unos bastones específicos para la práctica de esta actividad.

Muy beneficioso por el bajo impacto en las articulaciones, por lo que no tiene contraindicaciones.

INSCRIPCIÓN:

-20 al 31 de marzo (ambos inclusive)

-En el polideportivo, en horario de administración, no será necesario estar abonada o abonado

EDAD: a partir de 16 años

PRECIO: gratis

NÚMERO DE PLAZAS: será limitado y tendrán preferencia las personas empadronadas en Mungia

FECHA: 4 de abril

HORARIO: 10:00-11:30

DUCHAS: habrá servicio de ducha disponible para todas aquellas personas que participen en la actividad

MOCHILAS Y/U OBJETOS PERSONALES: se permitirá el uso de las taquillas situadas dentro del polideportivo y se recomienda hacer uso de las mismas.

ORGANIZACIÓN: la actividad se desarrollará en un recorrido con inicio y finalización en el polideportivo y será personal de la instalación el encargado de realizar tanto la formación como la supervisión de la actividad.

MATERIAL: zapatillas, ropa de deporte cómoda y mochila pequeña con un botellín de agua. Los bastones para la realización de la actividad los suministrara el departamento de deporte.

NIVEL DE LA ACTIVIDAD: iniciación

***NOTA: en el caso de que las condiciones climatológicas no permitieran el desarrollo de la actividad, se comunicará el cambio de fecha o la suspensión de la misma a principios de esa misma semana**