

TASTETS I CAMINADES DE MARXA NÒRDICA



T'agrada caminar? Vols millorar la teua postura corporal? Coneix la tècnica i els beneficis de la marxa nòrdica. Ideal per a totes les edats. El plaer de caminar!!!

**FAREM TASTETS, EXERCICIS
PER ADQUIRIR LA
TÈCNICA, PASSEJADES,
CAMINADES...EN EL MILLOR
GIMNÀS, EN PLENA NATURA**

Places limitades.

Inscripció:

marxanordicatorrelles@gmail.com

cet@cetorrellenc.cat

www.cetorrellenc.cat

Mòbil 661219555

PREU AL MES:

**1 DIA/SET 3€ SOCIS CET
5€ NO SOCIS**

**2 DIES/SET 5€ SOCIS CET
9€ NO SOCIS**

Inclou assegurança

A càrrec de Montse Roig,

Instructora de Marxa Nòrdica

ORGANITZA



AMB EL SUPORT



**Ajuntament de
Torrelles de Llobregat**

Dimarts de 17.00h a 18.30h

Calendari sessions:

8,15,22,29 (Octubre)

5,12,19,26 (Novembre)

3,10,17 (Desembre)

Dijous de 17.00h a 18.30h

Calendari sessions:

3,10,17,24,31 (Octubre)

7,14,21,28 (Novembre)

5,12,19 (Desembre)

**El format de la sessió serà 1/2h tècnica i
1h de pràctica.**

**Els horaris es poden ajustar d'acord amb
les persones inscrites.**

**Lloc de trobada: Es comunicarà
puntualment**

Iniciem sessions dimarts 8 d'octubre

VINE AMB ROBA COMODE CALÇAT

**APROPIAT I AIGUA. SI NO TENS BASTONS
TE'LS FACILITEM**