

MARXA NÒRDICA

Ja es pot gaudir de la nova activitat de marxa nòrdica

Una altra gran novetat que La Mar Bella gaudeix des de fa ben poc és una activitat idònia per exercitar tot el cos, ara que arriba el bon temps. Es tracta de la marxa nòrdica!

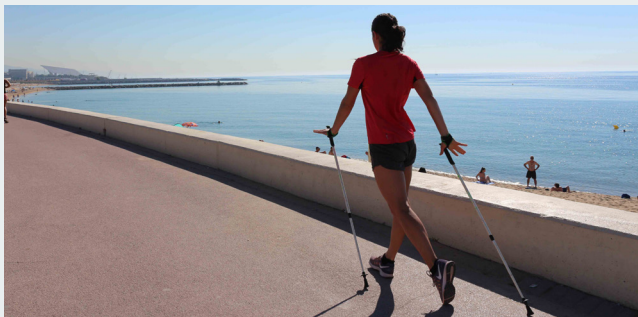
La Chiara és la nova instructora de la instal·lació, especialitzada en aquesta fascinant disciplina

LES SESSIONS, D'HORA I QUART, SE CELEBRARAN AL LITORAL I INCLOURAN UNA EXPLICACIÓ DIDÀCTICA SOBRE L'ACTIVITAT

na aeròbica d'allò més saludable i apte per a tots els públics. Consisteix a caminar amb dos bastons dissenyats per acompanyar la marxa del corredor o corredora.

A partir d'una correcta tècnica d'aquesta modalitat atlètica es pot arribar a treballar el 90 % de la musculatura corporal, a diferència de l'acte de caminar, on només es treballa un 30 % del cos. A més a més, es tracta d'una activitat que potencia enormement l'àmbit cardiovascular de l'esportista.

Tots aquells interessats en inscriure's a la marxa nòrdica del CEM La Mar Bella poden fer-ho



La proximitat de La Mar Bella amb el mar facilita la pràctica d'aquest esport (Fotos: CEEB)

de forma gratuïta durant el mes de juliol sol·licitant una plaça a través del correu electrònic marbella@elconsell.cat o adreçant-se a la recepció de la instal·lació. L'activitat se celebrarà els

dimarts, de 8.30 a 9.30 h., els dimecres de 18.00 a 19.00 i els dissabtes, cada 15 dies, de 9.00 a 10.00 h. Es preveu una bona acollida per part d'esportistes de diferents edats.



La Chiara és una experta en marxa nòrdica que ofereix sessions d'allò més estimulants