

**GARGANTA DE LOS  
MONTES**

# MARCHA NÓRDICA PARA LA SALUD

## PRACTICANDO MARCHA NÓRDICA....

- ✓ Mejoramos la postura al caminar.
- ✓ Aumentamos el gasto calórico.
- ✓ Movilizamos un gran número de músculos.
- ✓ Mejoramos el equilibrio y la coordinación.
- ✓ Bajo impacto articular y baja sensación de fatiga.
- ✓ Aumentamos los niveles de felicidad.

**\*TODOS LOS MARTES  
DE 16H A 18H  
\*UN SÁBADO AL MES  
DE 10H A 14H**

**¡La Marcha Nórdica no es caminar con bastones, es impulsarse con ellos!**

**INSCRIPCIONES HASTA 18 DE OCTUBRE - INICIO DEL CURSO:  
MARTES 22 DE OCTUBRE / SÁBADO 26 DE OCTUBRE**

*¡Anímate y participa!*

*+INFO: Whatsapp o llama al*

**617078679**

*info@doblehuella.es*

**20 € la actividad mensual  
(martes)**

**6€ día suelto (fin de semana o  
suelto entre semana)**

**INSCRIPCIONES:**

En el Ayuntamiento de

Garganta de los Montes o enviando un  
mail

[ayuntamiento@gargantadelosmontes.es](mailto:ayuntamiento@gargantadelosmontes.es)

[garganta@gargantadelosmontes.es](mailto:garganta@gargantadelosmontes.es)