

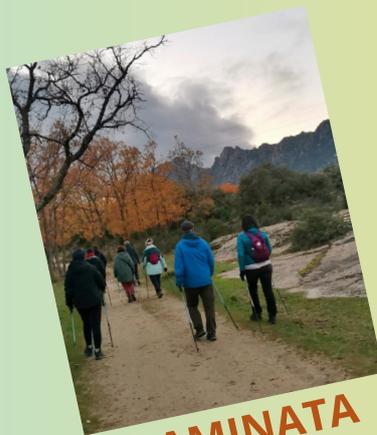
# MARCHA NÓRDICA

## **CURSO INTENSIVO 3 HORAS EN CABANILLAS DE LA SIERRA**

**CONOCE Y DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE ESTA MARAVILLOSA PRÁCTICA  
ADECUADA DESDE LOS 10 AÑOS Y SIN LÍMITE DE EDAD**



**MÉTODO ALFA**



**CAMINATA**



**ORIGEN Y  
EVOLUCIÓN**

### **PRÉSTAMO DE BASTONES**



**DÍA 20 DE MAYO DE 10H A 13H**  
**PARKING DEL PILÓN, PASADO EL PUENTE (ZONA  
ERILLAS)**

**30€/PERSONA (CON ALQUILER BASTONES)**  
**NECESARIO: ROPA Y CALZADO ADECUADO Y CÓMODO.**  
**PROTECCIÓN SOLAR. ALMUERZO Y AGUA.**

**INSCRIPCIONES EN EL POLIDEPORTIVO HASTA EL 17 MAYO**

