

(37 HORAS) HORARIO DE ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 10:00	PREPARACIÓN DE CLASES	PREPARACIÓN DE CLASES	PREPARACIÓN DE CLASES	PREPARACIÓN DE CLASES	PREPARACIÓN DE CLASES
10:00 – 11:00	G.A.P	NORDIC WALKING	FULLBODY Y CARDIO	NORDIC WALKING	G.A.P
11:00 – 12:00	3ª EDAD MANTENIMIENTO GRUPO 1	3ª EDAD MANTENIMIENTO GRUPO 2	ESTIRAMIENTOS 3ª EDAD	3ª EDAD MANTENIMIENTO GRUPO 1	3ª EDAD MANTENIMIENTO GRUPO 2
12:00 – 13:00	PREPARACIÓN DE CLASES	PREPARACIÓN DE CLASES	PREPARACIÓN DE CLASES	PREPARACIÓN DE CLASES	PREPARACIÓN DE CLASES
16:00 – 17:00	NORDIC WALKING		NORDIC WALKING		NORDIC WALKING
17:00 – 18:00	JUEGOS Y DEPORTES GRUPO 1	JUEGOS Y DEPORTES GRUPO 2	JUEGOS Y DEPORTES GRUPO 3	JUEGOS Y DEPORTES GRUPO 1	JUEGOS Y DEPORTES GRUPO 2
18:00 – 19:00	JUEGOS Y DEPORTES GRUPO 3	JUEGOS Y DEPORTES GRUPO 1	JUEGOS Y DEPORTES GRUPO 2	JUEGOS Y DEPORTES GRUPO 3	DESCANSO
19:00 – 20:00	G.A.P	ESTIRAMIENTOS ADULTOS	FULLBODY Y CARDIO	ESTIRAMIENTOS ADULTOS	G.A.P

NIÑOS GRUPO 1: 3, 4, 5 AÑOS

NIÑOS GRUPO 2: 6, 7, 8, 9 AÑOS

NIÑOS GRUPO 3: 10, 11, 12 AÑOS

¿Qué es nordic walking?

Nordic walking o **marcha nórdica** es una actividad deportiva amplia y comúnmente practicada en países como Finlandia, Austria, Alemania o Estados Unidos, aunque en la actualidad su práctica se ha extendido a todo el mundo. La marcha nórdica consiste en caminar de una manera natural a la vez que empleamos unos bastones acompañando el balanceo instintivo de los brazos. Es una técnica integral suave que **ejercita el 90 por ciento de los músculos del cuerpo** y una forma de optimizar la dinámica del paso, en función de la forma física de cada persona.

Su éxito radica en que su práctica está al alcance de personas de todas las edades y condiciones físicas. también complementa y potencia el tren superior y favorece el desarrollo de la capacidad coordinativa.

Beneficios para la salud

Practicar esta actividad deportiva reporta múltiples beneficios para la salud, según los expertos y quienes la realizan:

- Ayuda a mejorar y potenciar cualidades físicas tan importantes para la salud como la movilidad y la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la coordinación.
- El uso de los bastones permite realizar un gasto de energía mayor (entre un 22 y un 43 por ciento más que sólo caminando).
- Las vibraciones de los bastones permiten combatir la [osteoporosis](#) al fortalecer los huesos sin dañar las articulaciones.
- Ayuda a controlar el peso aumentando notablemente el consumo de calorías y ofreciendo la carga más adecuada y saludable sobre las articulaciones.
- Mejora el sistema cardiovascular y aumenta la resistencia cardiorrespiratoria.
- Beneficia y ayuda a combatir las dolencias de espalda, cuello y hombros y previene enfermedades y lesiones.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Mejora el estado de ánimo, el bienestar y la calidad de vida.
- Ayuda a mejorar la salud de aquellas personas que han sufrido un [cáncer de mama](#), debido a la fuerza empleada sobre el plexo braquial.