

## ACTIVIDAD DE MARCHA NÓRDICA EN LA PLAYA

Se trata de jornadas de 1 hora de duración de marcha nórdica, donde se realiza un itinerario por la playa, aprovechando la densidad de la arena, la cual se aprovecha para INICIAR a las personas usuarias que lo deseen en este ejercicio físico que aporta buenos beneficios para la salud y para los ya iniciados, un entrenamiento funcional que incluye una mejora de la técnica. Se iniciará siempre con unos 10 primeros minutos de ejercicios de calentamiento, para terminar cada sesión con 5 minutos de estiramientos.

Se realizará así en cada jornada, un seguimiento a los/as participantes en todo lo que se refiere a esta disciplina deportiva, y siempre en el transcurso del recorrido que se realiza. Casi todas las sesiones se realizan también con soporte musical seleccionada la música para mantener un buen ritmo y armonía con el movimiento. Se aplicarán también cápsulas de ejercicios de PILATWALK, que combinan secuencias de ejercicios de tonificación sin carga, muy propios del pilates, con el ejercicio cardiovascular y aeróbico de la Marcha Nórdica, todo ello con música diseñada a tal efecto para conseguir el ritmo adecuado en cada secuencia.

Todas las sesiones se iniciarán desde la zona de la FDM, designada para ello. **Máximo 15** participantes por sesión.

Esta actividad **se realizará del 1 de julio al 28 de agosto, excepto la semana del 12 al 18 de agosto** (en la que no habrá sesiones), en el siguiente horario:

- **lunes y miércoles: de 8:00 a 9:00 h.**
- **sábado: de 8:00 a 9:00 h.**

### MATERIAL

Desde la Organización, se proveerá de MATERIAL correspondiente para la realización de la actividad que consta de: bastones específicos de marcha nórdica.

**MATERIAL NECESARIO INDIVIDUAL** a aportar por cada participante:

- Zapatillas de deporte.
- Ropa cómoda y para hacer ejercicio.
- Protector solar.
- Gafas de Sol.
- Gorra.

### SEGUROS

Todos los usuarios estarán cubiertos por un Seguro de R.C., y un seguro de Accidentes que se tramitará a través de la FEMECV.

### PERSONAL

**INSTRUCTOR/A y ENTRENADOR/A** en cada actividad con una ratio de 1/15.

- Entrenadores/as deportivos de Marcha Nórdica con Titulación Oficial.
- Titulados/as en Ciencias del Deporte e instructores/as de marcha nórdica por INWA.
- Entrenadores/as deportivos de Marcha Acuática por la FEEC.

**Organizada por la EVAM (Escola Valenciana d'Alta Muntanya) de la FEMECV (Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la C.V.)**