



TALLER DESCUBRIMIE NTO MARCHA ACUÁTICA

El Taller de Descubrimiento de la Marcha Acuática introduce a las personas participantes en esta actividad física de bajo impacto que combina ejercicio, salud y contacto con el medio acuático. Una formación orientada a **mejorar la condición física general, fomentar el bienestar y descubrir el agua como un entorno seguro y eficaz** para el entrenamiento, la rehabilitación y el ocio activo.

FECHA	UBICACIÓN:	GRUPO MÍNIMO
Sábado 10/05/2026 Sábado 07/06/2026 Sábado 06/09/2026	<ul style="list-style-type: none">• Mayo en Valencia (Valencia)• Junio en Denia (Alicante)• Septiembre en Castellón (Castellón)	Mínimo 6 / Máximo 15 participantes por grupo.



Si eres un Club FEMECV o asociación de personas, puedes solicitar la personalización de un curso, con un precio reducido y técnicos EVAM. Pide tu presupuesto sin compromiso en evam@femecv.com

Objetivos del curso

Mejorar la condición física general (resistencia, fuerza, coordinación y equilibrio). Conocer y aplicar las técnicas adecuadas de marcha en el agua. Promover el bienestar a través de una actividad de bajo impacto. Fomentar el uso del medio acuático como entorno de entrenamiento y ocio. Adaptar la actividad a diferentes niveles de condición física.

Dirigido a

Personas de todas las edades que busquen una actividad física de bajo impacto, que quieran mejorar su resistencia y fuerza sin riesgo de lesiones. Personas en rehabilitación o con movilidad reducida y amantes del agua y la naturaleza que deseen una actividad al aire libre.

Contenidos

- Introducción a la marcha acuática.
- Técnicas básicas y avanzadas.
- Ejercicios complementarios.
- Adaptaciones de la actividad según el nivel y las necesidades del participante.
- Seguridad en el medio acuático.
- Uso del material específico para mejorar el rendimiento y la seguridad.

Requisitos

No son necesarios conocimientos previos.

Material necesario por participante

Obligatorio:

- Neopreno (según temperatura del agua).
- Calzado acuático para evitar lesiones en los pies.

Recomendado:

- Cinturón de flotación o chaleco para principiantes.
- Gafas y gorra para protección solar.

¿Qué incluye?

- **Incluye** Profesorado.
- **No incluye** el alquiler de material, alojamiento y extras.



Ponte en contacto con la escuela evam@femecv.com para solicitar presupuesto para tu grupo, realizar consultas sobre los descuentos, cursos, precios, dudas...