



La marxa nòrdica practicada en grup desperta els valors que l'empresa necessita promoure entre els seus equips de treball fomentant el benestar, la salut i la socialització.

DINÀMICA DE L'ACTIVITAT

Les persones participants rebran un petit "briefing" en el punt de trobada i seguidament es repartiran els bastons propis d'aquesta disciplina.

L'activitat comença amb un escalfament dirigit. Un cop finalitzat, s'iniciarà la caminada i durant aquesta es realitzaran algunes parades on es faran exercicis de PILATWALK, meditació i jocs.

La marxa nòrdica està reconeguda com una de les activitats fisicoesportives més beneficioses per a la salut, ja que promou la funció principal de l'organisme, que és caminar. A la tècnica de la marxa nòrdica s'hi incorporen uns bastons dissenyats especialment per a la impulsió, que permeten caminar amb més velocitat, tot activant quasi el 90% de la musculatura.

HABILITATS I COMPETÈNCIES

- Fomenta el treball en equip.
- Millora la cohesió entre les persones.
- Millora les habilitats motrius bàsiques.
- Beneficis per a la salut.



Localització

Adaptem la localització segons la procedència del grup.



Durada

3-4 hores.



Material necessari

Bastons de marxa nòrdica i roba esportiva.

INCLOU

Instructors titulats de marxa nòrdica.
Taller de formació i ensenyament de la tècnica.
Préstec de bastons de Nordic Walking durant l'activitat.
Dossier amb resum dels beneficis de la Marxa Nòrdica.
Record audiovisual de l'activitat.
Assegurança RC i d'accidents.

NO INCLOU

El desplaçament dels participants.
Res no especificat en l'apartat anterior.

