



MARXA NÒRDICA POR SALUT *carena

Bastones para acompañar la vida

Dirigidos por el Dr. Xavier Marí

Curso 2024-2025

**Sesiones semanales en el cauce del Túria, junto al pont de la Trinitat,
bajo el Museu de Belles Arts**

Marcha Nórdica por Salud y Solidaridad

Entiendo la Marcha Nórdica por Salud, cuando hacemos de la Marcha Nórdica una herramienta que nos ayuda a un cambio de Estilo de Vida Saludable. El ejercicio físico está considerado fundamental en el ámbito de la Salud, por sus efectos de prevención, ayuda a los tratamientos y la recuperación en las etapas de las enfermedades. La Marcha Nórdica, al permitir compaginar la coordinación, el equilibrio y hacer trabajar el tren superior favorece potenciar la fuerza muscular y la resistencia. Es además un ejercicio que vamos a practicar en la “naturaleza” que nos facilita el parque del Turia, lo que favorece la armonía entre la persona y el entorno natural.

En mis sesiones pretendo que se adquiera conciencia corporal para andar de manera adecuada. Entender la técnica e interiorizar su función. La Marcha Nórdica es más que andar con bastones. Andar con bastones no siempre es Marcha Nórdica, pero es mejor que el sedentarismo.

Además las sesiones de Marcha Nórdica por Salud *carena son solidarias, contribuyen a la financiación y a dar visibilidad de la asociación que tiene como fin la ayuda psicológica al paciente grave y a su entorno familiar.

Empezaremos donde finalizamos en julio:

Jueves tarde, de 19h a 20:30h en el lecho del Turia, junto al puente de la Trinidad y abajo del Museu de Belles Arts (Sant Piu V).

Abonos y coste para personas que ya se han iniciado con el Dr. Xavier Marí

45€ Abono de 8 sesiones (+ 2 a lo largo de los meses de Septiembre a Diciembre)

40€ Abono de 5 sesiones (a lo largo de los meses de Septiembre a Diciembre)

35€ Abono de 4 sesiones (a lo largo de los meses de Septiembre a Diciembre)

20€ Abono de 2 sesiones a hacer en un mes natural

15€ Sesiones sueltas

Coste y abonos para las personas que se inician.

35€ sesión de iniciación. Son las sesiones de quienes nunca han hecho ninguna sesión de iniciación con el Dr. Xavier Marí o hace más de dos años que la hicieron.

Para quienes aleguen conocimiento y práctica de la marcha nórdica, la aportación de la primera sesión se considerará

Observaciones:

Cualquiera situación especial consultarla previamente con el Dr. Xavier Marí. Es preferible comunicarse por primera vez por WhatsApp

Los abonos de quien se inicie de nuevo seguirán el mismo criterio una vez realizada la iniciación.

Para quienes vengan mediante las entidades colaboradoras, podrán acogerse a los acuerdos establecidos con ellas. Consultar con el Dr. Xavier Marí.

Quienes hayan participado en el grupo que se inició en abril y finalizó en julio pasados y adquieran un abono de al menos 5 sesiones tendrán derecho a una más.

Es importante recordar que este grupo tiene como finalidad:

Motivar i facilitar una actividad física orientada a la Salud al aire libre

Dar visibilidad a la Asociación *carena i asociaciones que colaboren.

Aportar recursos económicos, ya que los beneficios de esta actividad se donarán a *carena

Director Mèdic de Marxa Nòrdica València per Salut

drxaviermari@marchanordicavalencia.cm

609601766 644464494

Telèfons i WhatsApp

drxaviermari@marchanordicavalencia.com

