



Sesiones

Junio y Julio

Bastones para acompañar la vida y la solidaridad

MARXA NÒRDICA PER SALUT *carena

Dirigits pel Dr. Xavier Marí

Junio –Julio 2025

RECORDATORIO: SESIONES SEMANALES- JUEVES DE 18:30h a 20h

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

Entiendo la Marcha Nórdica por Salud, cuando hacemos de la Marcha Nórdica una herramienta de ayuda a un cambio de Estilo de Vida Saludable.

En las sesiones pretendo que se adquiera **conciencia corporal** para caminar 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.

Sesiones semanales (Jueves de 18:30h a 20h)* en el cauce del Túria, junto al puente de la Trinitat, bajo el Museu de Belles Arts (San Pio V).

Coste de la sesión de iniciación son 35€.

Abonos Primer semestre

40€ Abono sesiones meses Mayo y junio o Abono de 5 sessions

35€ Abono de 4 sesiones

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

15€ sesiones sueltas

El pago se hará preferentemente en metàlico, o transferencia bancària.

*Es posible que se modifique, si hace mucho calor, de 19h a 20:30h

Observaciones:

Cualquier día se puede iniciar, *con las personas que se inician la sesión empezará media hora antes. **Consideramos iniciación** a las personas que nunca han hecho ninguna sesión de iniciación con el Dr. Xavier Marí, o aquellas que no lo han hecho hace más de dos años. Los abonos de quienes empiezan de nuevo mantendrán el mismo criterio una vez satisfecha la iniciación.

Para las personas que vengan referenciadas por entidades colaboradoras podrán acogerse a los acuerdos establecidos con ellas. Consultarlo con el Dr..Xavier Marí

Cualquier situación especial hay que consultarla con el Dr. Xavier Marí. Es preferible comunicarse por primera vez por WhatsApp **609601766 644464494**

*Objetivos de este grupo:

Motivar y facilitar una actividad física orientada a la salud, al aire libre.

Dar visibilidad de la Asociación *Carena y asociaciones que colaboran.

Aportar recursos económicos. Los beneficios de la actividad serán donados a *Carena.

***carena presta atención a los pacientes:**

De las **Unidades de Hospitalización Domiciliaria UHD** de los Hospitales: **La FE, Dr. Peset, Clínic, Arnau de Vilanova y Hospital de Dénia.**

De La Unidad de la ELA de La Fe y Oncología de del Dr. Peset.

Del Centro Sociosanitario Nuestra Señora del Carme de la Malvarrosa

En las Residencias, San Luís de Moncada, Fortuny de València i San José de Burjassot.

A los afectados de la DANA en l'horta Sud

En la propia Sede de *carena, Pl. Miracle del Mocadoret, esquina Tapinería,18 (963 923 898 – 638 934 104)

Dr. Xavier Marí

Director Mèdic de Marxa Nòrdica València per Salut

drxaviermari@marchanordicavalencia.cm

609601766 644464494

Telèfons i WhatsApp

Marchanordicavalencia.com

