# Programa de caminades i marxa nòrdica per a la gent gran



mes de gener

+ [1]

El Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers organitza el programa **Granollers Camina** de promoció de l'activitat física saludable, com a mitjà per millorar la qualitat de vida, i per prevenir i tractar les malalties cardiovasculars. Adreçat especialment **a persones més grans de 50 anys**, es busca fomentar l'exercici físic d'una manera senzilla i, alhora, gaudir del municipi i l'entorn.

El programa proposa **dos tipus de caminades suaus i assequibles**, adaptades al col·lectiu de gent gran, d'una durada aproximada d'una hora i mitja: les que no requereixen material complementari i les de marxa nòrdica, una modalitat que, a més de l'acció de les cames, també suposa moure la part superior del cos. Els caminadors i caminadores fan marxa impulsant-se amb dos bastons, simulant l'acció de l'esquí de fons. Es faran dues caminades a la setmana des de gener fins a juny, que tindran cobertura d'accidents i que guiarà un tècnic del Servei d'Esports.

Les persones interessades poden apuntar-se a les **oficines del Servei d'Esports**, situades al c. Jaume Camp i Lloreda,1, al matí, de 9 a 14 h, tel. 93 842 68 47. El preu per participar-hi durant tot el curs és de 18 € i caldrà presentar un certificat o document similar d'aptitud per a la pràctica esportiva.

**Els horaris dels diferents grups són**: caminades, dilluns i dimecres de 9.30 a 11 h / dimarts i dijous de 9.30 a 11 h. Marxa nòrdica,  dimarts i dijous, d'11.30 a 13 h. La sortida i arribada es farà al parc de Torras Villà.
// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

**URL d'origen:**https://www.granollers.cat/noticies/sala-de-premsa/programa-de-caminades-i-marxa-

n%C3%B2rdica-la-gent-gran

**Enllaços**
[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/12/caminada.jpg