

En marcha una nueva oferta para practicar Nordic Walking

- De la mano de la asociación Ulteia, en el curso 2024-2025 se impartirán tres cursos y se podrá practicar un día de la semana.
- El primer curso (3 horas) será el 30 de noviembre y las sesiones semanales (1,5 horas) comenzarán el 3 de diciembre y finalizarán el 17 de junio.

En Andoain, a 19-11-24.- Para que la ciudadanía de Andoain sea más sana y activa, el Ayuntamiento ha puesto en marcha varias acciones en los últimos tiempos. En enero se puso en marcha el servicio de Orientación Física Deportiva ‘Mugitu Zaitetz!’, mientras que ahora se pondrá en marcha la oferta de Nordic Walking.

Hace ya varios años que la Ipar Martxa o Nordic Walking llegó a nuestro entorno; esta forma de marcha requiere, no sólo el movimiento de las piernas, sino también de la parte superior del cuerpo, con la ayuda de dos bastones diseñados específicamente. Como se ha podido comprobar, este tipo de marcha aporta importantes beneficios en la zona muscular, así como en el sistema cardiorrespiratorio, la coordinación y el movimiento corporal.

Pues bien, el departamento de Actividad Física y Deportes, en colaboración con el club Ulteia, ofrecerá dos modalidades en torno a esta actividad. Ambas modalidades permitirán a la ciudadanía conocer esta práctica o, si lo desean, profundizar más en ella.

Taller de 3 horas. Será el sábado, 30 de noviembre, de 10:00 a 13:00 horas, en la pista de atletismo del Polideportivo Allurralde. Será gratuita, pero será necesaria la inscripción (943300147).

Sesión semanal. Comenzará el 3 de diciembre y se prolongará hasta el 17 de junio. Será los martes, de 10:00 a 11:30 horas, en la pista de atletismo del Polideportivo Allurralde. Será gratuita.

En ambos casos los bastones serán ofrecidos por la organización.

El Ayuntamiento quiere animar a la ciudadanía a conocer de cerca esta práctica deportiva y adentrarse en ella. A través de prácticas saludables cuidamos de nosotros mismos, conformamos un Andoain que nos cuide.