

NOCIONS SOBRE MARXA NÒRDICA TÈCNICA ALFA 247 DIVENDRES 17 I DISSABTE 18 DE MARÇ DE 2023



<https://www.youtube.com/watch?v=YSg9SPWCrDo>

El GEM, representat per la junta, vol donar a conèixer la tècnica Alfa 247 de la Marxa nòrdica per tal de millorar els coneixements, fer més atractiu la seva pràctica i potenciar l'exercici i benefici que representa per la nostre salut.

JORNADA DIA 17/03/2023

- lloc > local del GEM, carrer dels Horts, 1 de Palma
- hora > 17:30 h (puntualitat)

Presentació dels instructors, Tolo i Xisco.
Nocions del sistema Alfa 247
Preguntes i respostes

JORNADA DIA 18/03/2023

- lloc > Bosc de Bellver, entrada Sa Teulera
(<https://goo.gl/maps/GieCczumaBVjMu7UA>)
- hora > 10:00 h a 12:00 h.

Pràctiques amb els instructors sobre la tècnica

INSCRIPCIÓ a Secretaria mitjançant correu electrònic, indicar «nocions marxa nòrdica» grupexcursionistamca@gmail.com



Grup Excursionista
de Mallorca

((50))
aniversari
1973-2023