

# NOCIONS SOBRE MARXA NÒRDICA

**DIJOURS 11 I DISSABTE 13 DE MAIG DE 2023**



El GEM, representat per la junta, vol donar a conèixer la tècnica de 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 11/05/2023**

- lloc > local del GEM, carrer dels Horts, 1 de Palma
- hora > 18:00 h

Presentació dels instructors, Tolo i Xisco.  
Nocions de diferents tècniques  
Preguntes i respostes

## **JORNADA DIA 13/05/2023**

- 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](mailto:grupexcursionistamca@gmail.com)



Grup Excursionista  
de Mallorca

**((50))**  
aniversari  
1973-2023