



CATEGORIES

Prebenjamí	1r i 2n de Primària
Benjamí	3r i 4t de Primària
Aleví	5è i 6è de Primària
Infantil	1r i 2n d'ESO
Cadet	3r i 4t d'ESO
Juvenil	1r i 2n de Batxillerat

INFORMACIÓ

Pla de promoció	MARXA NÒRDICA
Inscripcions	Obertes mitjançant l'APP del PlayOff: https://reservaplanspromocio.playoff *Cal realitzar la reserva 30 dies abans de l'activitat.
Preu	3,50€/alumne *Provisional, a l'espera d'aprovació per assemblea a l'octubre.

Calendari	De gener a juny de 2025. De dilluns a divendres.
Horari	De 09:30 a 11:00 / d'11:00 a 12:30 / de 15:00 a 16:30.

Recorregut recomanat	OPCIONS: 1. Parc Central Igualada 2. Parc Puigcornet Igualada 3. Parc Fluvial Vilanova del Camí
Grup	25 màxim d'alumnes per torn
Organització	Introducció dels bastons a la marxa de cada persona (caminar), treballem la coordinació, l'equilibri, la força, la resistència i la postura corporal, fent exercicis i jocs, (individuals i per parelles) posant en pràctica totes les destreses motrius apreses.
Recomanacions	Roba còmoda i calçat esportiu, gorra, crema solar i aigua.
Resultats	Diploma de reconeixement a la iniciació de la marxa nòrdica per a cada participant.



Amb el suport de

