

# Recull de Premsa de la Vall del Llémena

Data: 25.09.2023

Font: Diari de Girona

Plana: \*

<https://www.diaridegirona.cat/girona/2023/09/25/tens-plans-aquesta-tarda-aprofita-marxa-nordica-sant-gregori-dv-92527275.html>

## No tens plans per aquesta tarda? Aprofita per fer marxa nòrdica a Sant Gregori

---

**Coneix la marxa nòrdica i a on practicar-la amb un grup de forma totalment gratuïta**

---

Cristina Clopés -GIRONA SANT GREGORI



Programa itinerant de salut a Sant Gregori / Ajuntament

L'ajuntament de Sant Gregori promou un programa **d'activitat física** dirigida, basat en la **marxa nòrdica**, però, saps què és la marxa nòrdica? T'expliquem la seva història. Segons la **FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya)** aquest esport va néixer a **Finlàndia**, creat perquè a l'estiu, **els esquiadors de fons poguessin entrenar**.

### La marxa nòrdica

**Consisteix a caminar amb uns bastons especials.** De segur que, heu vist un munt de persones amb aquests bastonets, caminant per a diversos indrets. Gràcies a la **tecnicitat d'aquests elements**, estarem treballant els braços, avantbraços i mans, mentre enfortim les cames i fem treballar el nostre **cor i pulmons**. Així doncs,

## *Recull de Premsa de la Vall del Llémena*

és una activitat molt completa i segons cada nivell, pots augmentar les distàncies o l'altitud.

**La marxa nòrdica es pot fer en pla, amb descensos o pujades, segons el nivell.**

### **Que ens ofereix Sant Gregori**

Aquesta tarda **entre les 17:30 i les 18:30 hores** podràs anar a gaudir d'una **jornada de marxa nòrdica a Sant Gregori**. El lloc de trobada és a la Zona Esportiva de 'La Pineda', **no cal fer inscripció prèvia**, és oberta a tots els públics, així que, no us preocupeu si la vostra **condició física no és excel·lent**, ja que el ritme serà moderat i a més, **l'activitat és gratuïta**.

En cas de no tenir **bastons de marxa nòrdica**, no passa res, pots anar a provar-ho sense ells i després si veus que t'agrada pots anar a qualsevol **botiga esportiva** i allà els trobaràs. Aquesta activitat està promoguda per **l'Ajuntament de Sant Gregori**. Esperem que en gaudiu!