

Figueres acollirà la iniciativa 'Dimecres saludables amb Marxa Nòrdica'

Impulsada per Dipsalut en col·laboració amb Urban Salut i l'Ajuntament de Figueres, al Parc de Salut del Passeig John Lennon a partir del 31 de gener

Figueres acollirà a partir del 31 de gener els "Dimecres Saludables amb Marxa Nòrdica", una iniciativa impulsada per Dipsalut en col·laboració amb Urban Salut i l'Ajuntament de Figueres que integra en una mateixa activitat els Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables i que pretén promoure l'oci actiu i saludable. Les sessions, gratuïtes i obertes a tots els públics, es faran cada dimecres a les 13.30 h, al Parc de Salut del Passeig John Lennon.

"Dimecres Saludables amb Marxa Nòrdica" és una activitat dirigida per dinamitzadors experts en aquesta disciplina que consisteix en un recorregut d'una hora de durada a l'entorn la ciutat, i que finalitza al Parc Urbà de Salut amb una sessió d'estiraments. Per participar-hi, no cal inscripció prèvia ni tampoc disposar de bastons de marxa nòrdica; els dinamitzadors de l'activitat faciliten el material als assistents. Tampoc cal ser un especialista en aquesta disciplina ni haver-la practicat prèviament, ja que el nivell de dificultat és bàsic.

La iniciativa també vol promoure la realització d'activitat física en grup per afavorir la socialització i les interrelacions entre els participants. Figueres vol així oferir una activitat saludable al migdia per a tots aquells ciutadans que treballen en el sector serveis i que disposen de poc temps lliure durant el dia per poder realitzar activitat física a l'aire lliure.

Font del document:

http://www.emporda.info/comarca/2018/01/23/figueres-acollira-iniciativa-dimecres-saludables/380755.html?utm_source=rss