

PROPUESTA DEPORTIVA PARA EDUCACIÓN FÍSICA

QUÉ ES LA MARCHA NÓRDICA



La Marcha Nórdica o Nordic Walking es un deporte que añade el uso de bastones específicos a la forma natural de caminar.

Está incluido en la La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).



BENEFICIOS DE LA MARCHA NÓRDICA



- ✓ Se puede practicar a cualquier edad
- ✓ Es un ejercicio aeróbico completo
- ✓ Aumenta la capacidad pulmonar
- ✓ Mejora la circulación
- ✓ Moviliza el 90% de nuestros músculos
- ✓ Presenta un bajo impacto en las articulaciones



ÁMBITOS DE APLICACIÓN

Recreación / ocio	Para mantenerse activo
Competición	Para mejorar el rendimiento deportivo

Además, la MARCHA NÓRDICA puede ser efectiva en prevención, tratamiento y rehabilitación de distintas patologías



RECREACIÓN / OCIO





COMPETICIÓN

- Pruebas COPA DE ESPAÑA
- Pruebas RANKING
- Campeonato de España (indiv/clubes)
- Campeonato autonómico
- Pruebas OPEN

DEMO



ALVARO VILLARROEL ALVAREZ, con NIF: 09810654G , en nombre propio y domicilio social situado en
CALLE PUERTA MONEDA, 9 - 3º A 24003 LEON,

CERTIFICA Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril (GDPR), y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre (LOPDGDD), ALVARO VILLARROEL ALVAREZ está cumpliendo con todas las disposiciones de las normativas GDPR para el tratamiento de los datos personales de su responsabilidad, y manifiestamente con los principios descritos en el artículo 5 del GDPR, por los cuales son tratados de manera lícita, leal y transparente en relación con el interesado y adecuados, pertinentes y limitados a lo necesario en relación con los fines para los que son tratados.

Que ALVARO VILLARROEL ALVAREZ garantiza que ha implementado políticas técnicas y organizativas apropiadas para aplicar las medidas de seguridad que establece el GDPR con el fin de proteger los derechos y libertades de los interesados, y les ha comunicado la información adecuada para que puedan ejercerlos.

LEON, 09/09/2021 ALVARO VILLARROEL ALVAREZ

¡GRACIAS!

*Álvaro
Villarroel
Álvarez*



AVOnordic

disfruta · supérate · vive



[avonordic](#)



avonordicleon@gmail.com



[avonordicmarchanordica](#)



629 990 219



Reconocimiento – NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades