

INSCRIPCIÓ A LA FORMACIÓ EN MARXA NÒRDICA I CAMINADA POPULAR

Lloc: Pg. Pau Casals, davant del banc dels músics

Nom:	Cognoms:
DNI:	Telèfon:
Sol·licita inscriure's a l'activitat de:	
<input type="checkbox"/> Formació en marxa nòrdica. Escollir un d'aquests dies:	
<input type="checkbox"/> Dilluns 16 de setembre de 18 a 20 h	
<input type="checkbox"/> Dimecres 18 de setembre de 10 a 12 h	
<input type="checkbox"/> Divendres 20 de setembre de 18 a 20 h	
<input type="checkbox"/> Caminada popular "amb molta marxa". Diumenge 22 de setembre a les 9.30 h	
Tens bastons de marxa nòrdica propis?	
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	

Signatura,

Data: _____

Núm. Inscripció

El sotassgnant es compromet a assistir en el dia i hora indicades en el full d'inscripció. En cas que per força major no hi pugui assistir avisarà al més aviat possible per tal de poder atorgar la seva plaça a una altra persona (mediambient@blanes.cat, tel. 972 379 371).

Formació en marxa nòrdica

Les persones inscrites en aquesta activitat rebran una formació de dues hores sobre què és la marxa nòrdica, quins beneficis ens pot aportar en la nostra salut i vida diària, coneixements i pràctica de la tècnica de marxa nòrdica.

Nombre d'inscripcions limitat (20 persones per classe). Es seguirà rigorós ordre d'inscripció.

Caminada popular "amb molta marxa"

Posada en pràctica dels coneixements obtinguts als tallers de formació fent un recorregut d'entre 6 i 8 km pel Passeig de Mar fins arribar al Delta de la Tordera.

Nombre d'inscripcions limitat (80 persones). Es seguirà rigorós ordre d'inscripció.

Tots els assistents comptaran amb una assegurança de responsabilitat civil i d'accidents.