

Por ello en AMAL queremos animarte a practicar esta nueva actividad que ya triunfa en Europa por sus múltiples beneficios para la salud además de ser muy divertida.

CURSO DE INICIACIÓN

El curso de iniciación cuesta 20€ por persona, pero como sabemos que comenzar solo, sin conocer a nadie es un poco "duro" te subvencionamos a un acompañante, es decir los dos pagáis 20€.

- ♥ Lugar: "El Parque del RETIRO"
- ♥ Monitor Titulado.
- ♥ Atención Personalizada, máximo 12 alumn@s por clase.
- ♥ 3 horas de duración aprox.
- ♥ Acercamiento a la técnica ALFA®.
- ♥ Facilitamos los bastones.

Los días disponibles son:

- ☒ Domingo 28 de Octubre. 11 horas.
- ☒ Domingo 4 y 11 de Noviembre. 11 h.
- ☒ Opcionalmente mismos días de 4 a 7 de la tarde.

¡Tienes que probarlo!

actividades en grupo

Tras hacer este curso de iniciación haremos una salida a Aranjuez el día 25 de Noviembre para poner en práctica "nuestras habilidades" y pasar un día estupendo todos juntos. Si es de vuestro agrado podremos hacer más salidas para practicar. Este día tendría un coste de 6.00 € más el transporte y la comida que lleve cada uno.



Es necesaria la inscripción, con los datos que te solicitamos, lo antes posible, pues tendremos que ver cuantos grupos hacemos, ajustarlos y si hace falta poner más días.

Cuando esté todo concretado avisaremos personalmente a los inscritos.



Asociación Madrileña Afectados de Linfedema
91 757 02 50 - amal@ya.com



Asociación Madrileña Afectados de Linfedema
91 757 02 50 - amal@ya.com

Este nuevo curso queremos poner en práctica nuevos métodos que sean saludables, divertidos y que a nosotros como afectados de Linfedema nos beneficien.



Nordic walking

¿qué es nordic walking?

Es el nuevo movimiento para todo el cuerpo. es agradable y muy efectivo, actuando de forma suave y eficaz sobre:

- 👉 La fuerza muscular
- 👉 El sistema cardiovascular
- 👉 La coordinación
- 👉 La movilidad

¿se necesita técnica?

Si. Se trata de caminar con bastones especiales empleando la técnica adecuada, llamada ALFA®.

Sólo aplicando la técnica adecuada se consiguen los numerosos beneficios para nuestra salud.

Hoy en día, el Nordic Walking ya es el movimiento de moda para millones de personas en el centro y norte de Europa.

Una actividad para tod@s

- * Mujeres y hombres que nunca han practicado deporte o que llevan una vida sedentaria .
- * Personas con sobrepeso.
- * Especialmente indicado para personas mayores.
- * Personas con problemas de espalda, osteoporosis, diabéticos...
- * También es ideal para deportistas como una alternativa más en su plan de entrenamiento.

Para cualquier persona que quiera mejorar su salud, su forma física y su figura divirtiéndose.

Beneficios

- 👉 Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.
- 👉 Disminuye la sobrecarga sobre las articulaciones inferiores.
- 👉 Trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo.
- 👉 Relaja la tensión de la nuca y de las cervicales.
- 👉 Elimina el stress. Aumenta la autoestima.
- 👉 Optimiza el trabajo del corazón.
- 👉 Refuerza el sistema inmunológico. Retrasa el envejecimiento.
- 👉 Es divertido y comunicativo ya que se practica en grupo.
- 👉 Es económico y practicable en todos los sitios y con todas las condiciones climatológicas.