



## **SESSIONS DE MARXA NÒRDICA PER A GENT GRAN**

Dimarts 6 d'abril, coincidint amb el Dia Mundial de l'Activitat Física, es posaran en marxa les sessions de Marxa Nòrdica dins de la programació d'activitat de la primavera de la Gent Gran 6.0 amb la següent calendarització:

- Dimarts 6 d'abril, dimarts 4 de maig i dimarts 1 de juny

En cas d'impossibilitat de dur-les a terme per raons justificades, es valorarà el seu ajornament o suspensió.

A cada sessió podran participar 24 persones que es repartiran en 4 grups de 6.

### **Qui pot participar:**

Poden participar persones majors de 60 anys que tinguin hàbit de caminar o realitzar activitat física i vulguin aprendre o practicar la Marxa Nòrdica.

### **Que farem:**

Tres sessions de Marxa Nòrdica d'1 h 30' a 2 h de durada amb el següent format:

- Trobada a la pista exterior del pavelló.
- Protocol COVID (Presa de T<sup>a</sup> i desinfecció mans).
- Repartiment de material (bastons de MN).
- Fase d'escalfament i activació (explicació/recordatori tècnica de marxa nòrdica).
- Divisió del grup en subgrups per nivells (en cas necessari).
- Realització d'una ruta de 6 a 10 km segons el nivell del/s grup/s.
- Retorn al pavelló, realització d'estiraments, retorn del material i finalització de la sessió.

### **Com em puc inscriure ?:**

Per a cada sessió cal omplir el formulari d'inscripció que trobareu 15 dies abans al web municipal:

[www.alella.cat/gentgran60](http://www.alella.cat/gentgran60)

No es realitzaran inscripcions per via telefònica.

### **Altres informacions a tenir en compte:**

- Cada participant ha de dur roba i calçat adequats per fer activitat física i aigua.
- La Regidoria d'Esports cedirà els bastons el mateix dia.
- L'activitat estarà dinamitzada pel personal tècnic de la Regidoria d'Esports.
- L'activitat s'iniciarà a les 10 h a la pista exterior del Pavelló M. Abelardo Vera i finalitzarà al mateix lloc.

### **PROTOCOL COVID**

No podran participar persones que en els 14 dies anteriors a cada sessió:

- Hagin presentat cap simptomatologia compatible amb la Covid-19 (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar, diarrea...) o amb qualsevol altre quadre infecció.
- Hagin estat positives de Covid-19 o hagin conviscut amb persones que siguin o hagin estat positives.
- Hagin estat en contacte estret amb cap persona que hagi donat positiu de Covid-19 ni que hagi tingut simptomatologia compatible amb aquesta malaltia.

La participació s'organitzarà d'acord amb les directrius sanitàries vigents en el moment de realitzar cada sessió.

Abans d'iniciar l'activitat es farà presa de T<sup>a</sup> (no podent participar aquelles persones que marquin una T<sup>a</sup> superior a 37,5°) i desinfecció de mans.

Cal dur mascareta.

El material (bastons) es cedirà desinfectat a cada sessió i es desinfectarà posteriorment.