

EL ANILLO – GUIJO DE GRANADILLA



PROGRAMA:

Viernes 6 Junio:

16:00 -17:00 Recepción participantes..

17:30 Charla de inauguración y explicación programa.

18:00 Taller de Marcha Nórdica, iniciación y perfeccionamiento técnica. Trabajo por grupos de nivel.

19:30 Sesión de ejercicios de fuerza y estiramientos.

21:00 Cena

Sábado 7 Junio:

08:00 Despertar activo.

09:00 Desayuno.

10:30 Taller de marcha nórdica. Grupos por nivel.

12:30 Tiempo libre y piscina.

14:00 Comida

17:00 Taller de técnica de marcha nórdica. Grupos por nivel.

17:00 Opción de visita en barco a Granadilla (30euros)

19:00 Sesión de Yoga.

21:00 Cena

Domingo 8 Junio:

08:00 Desayuno

10:00 Competición de Marcha Nórdica. 10 km y 5 km