



**Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya**  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



**ECAM**  
ESCOLA CATALANA  
D'ALTA MUNTANYA  
F.E.E.C

# MARXA NÒRDICA

## del 27 al 28 de març

**CURS SUBVENCIONAT PER LA FEEC**

### MARÇ

Dia 27 : Sessió teòrica/pràctica.

Dia 28: Sessió teòrica/pràctica.

- 50€ amb llicència

- 60€ sense llicència (més llicència temporal)

### OBJECTIUS DEL CURS

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i d'unes capacitats que li permetin identificar els beneficis de la marxa nòrdica a partir d'una correcta execució tècnica: alineació i coordinació corporal amb la incorporació de l'ús actiu d'uns bastons dissenyats especialment per a la impulsió.

**Organitza**



Generalitat de Catalunya





**Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya**  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



**ECAM**  
ESCOLA CATALANA  
D'ALTA MUNTANYA  
F.E.E.C

## **ASS. LA MASSA CENTRE DE CULT. VILASSARENC (SE)**

Mestre Viladrosa, 56 - 08339 - Vilassar de Dalt  
[www.lamassaccv.org](http://www.lamassaccv.org) // [muntanya@lamassaccv.org](mailto:muntanya@lamassaccv.org)

La direcció del curs podrà modificar el programa si les condicions meteorològiques ho aconsellen.

L'equip docent es reserva el dret d'excloure del curs qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de normes.

El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.

Els viatges i els àpats aniran per compte de l'alumne.

Inscripcions: A: [muntanya@lamassaccv.org](mailto:muntanya@lamassaccv.org)

- Cal disposar de llicència federativa FEEC-2021.
- Omplir el full d'inscripció i el TEST 1 (facilitat per l'entitat)
- Edat mínima 18 anys.

\*El mínim serà de 8 alumnes amb un màxim de 16. Els alumnes han de ser múltiples de 8.