

# Nordic Walking Consciente y Yoga

*Fin de semana 9-10 de Abril de 2016 (Bordalba)*

Organiza: **AlbaRural** casa rural



Un grupo del **Club Nordic Walking Zaragoza**, junto con Pedro Pallás (National Coach de Nordic Walking acreditado por la INWA y fundador del Club NordicWalking Zaragoza) vendrá a conocer nuestro entorno.

**Pedro Pallás** es el referente del Nordic Walking (NW) en Aragón, realiza y coordina actividades de NW en Aragón y fue quien **introdujo esta actividad en Bordalba** (charla informativa en otoño 2013 y curso de iniciación al Nordic Walking en Mayo 2014).

**La participación en las actividades que se realizarán durante el fin de semana está abierta a los miembros de la Asociación Cultural La Muriega.**

## Actividades:

### 9 de Abril:

**10.00h:** caminata\* (**Nordic Walking**), circular de 14 km: Pista deportiva-Matilla-Pozanco-Pista deportiva. Almorzaremos en el Pozanco, cada uno lleva su almuerzo.

**18.30h:** actividad de yoga para todos los niveles en el pabellón municipal de Bordalba.

### 10 de Abril:

**10.00h:** Actividad **Nordic Walking Consciente\***

\*para los no practicantes de NW, esta es una opción de senderismo.

## Información importante

- Es **necesario inscribirse antes del 5 de Abril** para participar en las actividades. Enviad un mensaje ([info@casaruralbordalba.com](mailto:info@casaruralbordalba.com)) indicando las actividades en las que quieréis participar.
- Necesitas ropa cómoda y esterilla para la práctica de yoga. Otros accesorios si los necesitas (manta, cojín...).