



El Tormes acoge mañana cuatro sesiones prácticas de caminata nórdica

L.G.

La Fundación General de la Universidad de Salamanca organiza mañana en el centro comercial El Tormes cuatro sesiones de "Nordic Walking", una práctica deportiva reciente en España, aunque muy extendida por los países nórdicos, que se fundamenta en la marcha con bastones.

Las sesiones de "Nordic Walking" son de carácter gratuito y comenzarán con una pequeña

charla teórica sobre sus beneficios para el cuerpo. Después tendrá lugar una clase práctica con una duración de aproximadamente 45 minutos.

La práctica se realizará en grupos reducidos, para personas mayores de 18 años, en el entorno del centro comercial a las 11:00 y 12:30 horas, y en horario de tarde, a las 17:00 y 18:30 horas.

También se realizará una sesión de "Nordic Walking" el 23 de septiembre a las 19:00 horas.