

Taller de **marxa nòrdica**

per a majors de 60 anys **CENTELLES 2026-2027**

———— A càrrec de Patrícia Isern (acreditada per la FENWA) ————

**Has fet
mai
marxa
nòrdica?**

La marxa nòrdica és una activitat física que incorpora l'ús actiu d'uns bastons específics a la forma natural de caminar
Vine a provar-ho. Nosaltres et deixem els bastons!

 **Divendres**  **De 10 a 11.30 h**  **Lloc de trobada: Plaça Major**

2026 — Octubre 2, 9, 16, 23, 30
 Novembre 6, 13, 20, 27
 Desembre 4, 11, 18
2027 — Gener 15, 22, 29
 Febrer 5, 12, 19, 26
 Març 5, 12, 19
 Abril 2, 9, 16, 30
 Maig 7, 14, 21, 28
 Juny 4, 11, 18

€ **Preu 40 € (33 sessions, tot el curs)**
Es pot pagar amb targeta

 **Inscripcions a la Casa de Cultura del 14 al 24 de setembre de 2026**
dilluns i dimecres de 10 a 13 h
i de dilluns a dijous de 17 a 19 h

 **Més informació**
Ajuntament de Centelles: 938 810 375

