

Taller d'Iniciació a la Marxa Nòrdica

Taller Teòric-Pràctic

Dies: 18 de gener
1 de febrer
1 de març
5 d'abril
10 de maig

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor.

Horari: 10 a 11.30h

A Càrrec de Dolors Carmona

El préstec de bastons està inclòs.

Cal portar roba còmoda i sabatilles esportives.

Caminar és fer salut



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor

Dimecres de 16 a 20 h

Tel. 93 864 55 02

Data límit d'inscripció: el dia anterior a la caminada a les 13 h.

Assistència lliure per a qualsevol veí/veïna del poble que sigui major d'edat.

Caminades arreu del municipi

2019



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



www.palauplegamans.cat

Punt de trobada: mireu itinerari
Hora d'inici: 9.30 h
De gener a maig de 2019

| DATA | SORTIDA | ITINERARI |
|---------------------|-----------------------------|--|
| 25 de gener | Escola Can Periquet | Gallecs-Camí dels Bandolers-Església de Gallecs Can Periquet |
| 22 de febrer | Pavelló Municipal d'Esports | Can Duran-Cementiri Parroquial-Carretera Sentmenat Can Capella-Ca l'Aiguader-Pont de Sant Roc- La Pineda Pavelló |
| 29 de març | Ajuntament | Can Padró-Can Falguera-Ca n'Arimon-Camí de la Serra-Castell-Ajuntament |
| 26 d'abril | Pavelló Municipal d'Esports | La Sagrera-Can Clapés-Serra de Can Riera Santa Magdalena (visita)-Ronda Verda-Pavelló |
| 31 de maig | Pavelló Municipal d'Esports | La Pineda-Pont de Sant Roc-Can Pujol Torre Marimon (visita al celler) |

Distància dels recorreguts: de 6 a 7,5 km aproximadament.

L'organització es reserva el dret a limitar el nombre de participants per raons de seguretat.

L'organització es reserva el dret de modificar els recorreguts.

L'activitat es pot suspendre per causes meteorològiques o per altres incidències alienes a l'organització.

OBJECTIU

Potenciar les caminades saludables, conèixer els espais naturals propers i fomentar les relacions amb les persones i la natura.

COM ENS HEM D'EQUIPAR?

- ♦ Roba esportiva i còmoda
- ♦ Calçat apropiat per caminar
- ♦ Gorra
- ♦ Es recomana portar impermeable i bastons d'excursions
- ♦ Motxilla petita per portar aigua i alguna cosa per picar (com fruita, fruits secs...)