

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

16-22 DE SEPTIEMBRE

2025

“MOVILIDAD PARA TOD@S”



ACTIVIDADE: XORNADAS INICIACIÓN

MARCHA NÓRDICA

INDICE

1	CONTEXTUALIZACIÓN	2
2	OBXECTIVOS DA ACTIVIDADE	2
3	PERSOAS DESTINATARIAS E NÚMERO DE PRAZAS	2
4	PROCEDEMENTO DE INSCRICIÓN	3
5	OUTRAS CONSIDERACIÓNS	3

1. CONTEXTUALIZACIÓN

A Semana Europea da Mobilidade (SEM) celebrarase do 16 ao 22 de setembro, co lema “Mobilidade para Tod@s”. Este ano, a SEM busca promover a mobilidade sostenible e garantir que todas as persoas, independentemente das súas circunstancias, poidan acceder a sistemas de transporte accesibles, alcanzables, inclusivos e seguros.

2. OBXECTIVOS DA ACTIVIDADE

Desde o Servizo Municipal de Deportes propónse a incorporación no programa SEM da celebración de catro (4) saídas de marcha nórdica coa finalidade de facilitar o coñecemento e práctica desta modalidade na poboación que mellora o benestar físico e psíquico, a condición física xeral e a saúde a través dun movemento biomecánicamente correcto e simétrico.

3. PERSOAS DESTINATARIAS E NÚMERO DE PRAZAS:

Persoas destinatarias: sen límite de idade.

Número de prazas: 20 por turno

Turnos: catro (4) turnos organizados da seguinte forma:

- Martes 16 de setembro de 19:00 a 20:00 h.
- Mércores 17 de setembro de 11:00 a 12:00 h.
- Xoves 18 de setembro de 19:00 a 20:00 h.
- Venres 19 de setembro de 11:00 a 12:00 h.

Saídas e chegadas desde Praza de Pontevedra, punto de encontro onde o/a monitor/a que dirixe a actividade explicará aos asistentes a técnica básica e normas da actividade, así como procederá á distribución dos bastóns de marcha nórdica necesarios para a realización da mesma.

4. PROCEDEMENTO DE INSCRICIÓN

- a. Para a reserva de praza as persoas interesadas deberán cubrir o formulario específico que está a súa disposición na páxina web de Deportes www.coruna.gal/deportes

- b. PRAZOS:

	INICIO	FIN
SOLICITUDES	10 SETEMBRO	24 horas antes do inicio da actividade
Admisión por orde de chegada		

- **SOLICITUDES:** As solicitudes presentaranse a través do FORMULARIO habilitado na web www.coruna.gal/deportes a partir do 10 de setembro.

5. OUTRAS CONSIDERACIÓNS:

- Material necesario: bastóns marcha nórdica (cedidos pola organización para a realización da actividade)
- Taxa: gratuíto
- Indumentaria: deportiva
- Idade: sen límite
- Entidade colaboradora: AMI (Agrupación de Montañeros Independientes)

