

ACTIVITATS ESTIU 2009

NORDIC WALKING

Cursos d'iniciació

15 i 16 d'agost

Dissabte tarda, sessió teòrica i pràctica (4 h). Diumenge matí, sortida (3 h).

Inclou: material didàctic, els pals, l'instructor i l'assegurança.

Punt de trobada: Bagà. Cal portar: Calçat i roba esportiva

Preu: Activitat + Allotjament + esmorzar **60€**

Tast de nordic walking

Dies 6, 8, 9, 16, 18 d'agost

Sortides de familiarització amb aquesta novedosa activitat, una nova manera de trescar per les muntanyes del Berguedà, tot fent salut.

Durada: 3 hores. Principis bàsics del Nordic Walking i caminada.

Inclou: els pals, l'instructor i l'assegurança.

Cal dur: calçat i roba esportiva

Punt de trobada: Bagà

Preu; Activitat + Allotjament + esmorzar **45€**

Places limitades. En cas de poques inscripcions s'anul·larà l'activitat.

Amb guia acompanyant de Muntanya i membre UIMLA

INFORMACIÓ I RESERVES :

HOTEL-RESTAURANT EL BLAT

www.hotelelblat.com

93 825 57 37