

En el marco de la VII Semana de la Salud

CLUB DE MARCHA NÓRDICA EN VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Vva. de la Cañada, 12 de abr.- El Centro Cívico El Molino acogió ayer la presentación del Club de Marcha Nórdica de Villanueva de la Cañada. El acto se enmarcaba dentro de la VII Semana de la Salud promovida por la Concejalía de Salud con motivo del Día Mundial de la Salud, cuyo título este año es "Envejecimiento y salud". Con este ya son más de 15 los clubes deportivos con los que cuenta el municipio.

La Marcha Nórdica es una modalidad de ejercicio físico al aire libre cuyo origen se remonta a la década de 1930 en Finlandia. Los participantes caminan con el apoyo de unos bastones con empuñadura y puntera especial. Esta actividad es aconsejable para personas de cualquier edad, ya que reduce el nivel de estrés y fortalece el sistema inmunitario y cardiovascular. Desde el año 2010, el Ayuntamiento fomenta la práctica de este deporte. Durante el acto se hizo entrega además de los 23 pares de bastones, prestados por el Ayuntamiento al club.

Marcha Saludable Nocturna

Precisamente, una de las actividades programadas en el marco de la Semana de la Salud es una Marcha Saludable Nocturna. Esta actividad, al aire libre y en la que pueden participar personas de todas las edades, tendrá lugar este viernes 13 de abril y discurrirá por el carril bici. El recorrido, de 9 km aproximadamente, partirá de la Plaza de España a partir de las 20:30 horas si las condiciones climatológicas no lo impiden. Más información en www.ayto-villacanada.es.