



Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

Proyecto de promoción de la salud a través de la

Marcha Nórdica

“BECERRIL SE PONE EN MARCHA”



V Edición

Programa de colaboración institucional

en proyectos de actividad física y salud

Comunidad de Madrid

PROGRAMACIÓN TRIMESTRAL Comienzo: Martes 19 de enero Duración: 10 semanas	ENERO A MARZO 2021 Sesiones Prácticas: Nivel Único Iniciación (10-12 pax.) (50 a 65 años)			
	INICIACIÓN GRUPO I 10:00 A 11:00 H.		INICICACIÓN GRUPO II MARTES Y JUEVES DE 11:00 A 12:00 H.	
	MARTES	JUEVES	MARTES	JUEVES
	Semana 1 (18 al 24 Enero)	Sesión Formativa Inicial Curso de Iniciación MN I	Sesión Formativa Inicial Curso de Iniciación MN II	Sesión Formativa Inicial Curso de Iniciación MN I
Semanas 2-9	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 10 (22 al 28 Marzo)	Ruta Guiada Martes (2 h.)	Sesión Evaluación Personalizada	Ruta Guiada Martes (2 h.)	Sesión Evaluación Personalizada

PROGRAMACIÓN TRIMESTRAL Comienzo: Lunes 18 de enero Duración: 10 semanas	ENERO A MARZO 2021			
	Sesiones Prácticas (2 niveles): Grupo de Iniciación y Grupo Intermedio (10-12 pax.) (45 a 65 años)			
	INICIACIÓN GRUPO III 10:00 A 11:00 H.		GRUPO INTERMEDIO 11:00 A 12:00 H.	
	LUNES	MIÉRCOLES	LUNES	MIÉRCOLES
Semana 1 (18 al 24 Enero)	Sesión Formativa Inicial Curso de Iniciación MN I	Sesión Formativa Inicial Curso de Iniciación MN II	Sesión Formativa Inicial Curso de Iniciación MN I	Sesión Formativa Inicial Curso de Iniciación MN II
Semanas 2-9	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 10 (22 al 28 Marzo)	Ruta Guiada Martes (2 h.)	Sesión Evaluación Personalizada	Ruta Guiada Martes (2 h.)	Sesión Evaluación Personalizada