



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 (10 semanas)	ENERO A MARZO			
	Sesiones Prácticas: Nivel Único Iniciación (10-12 pax.) (50 a 65 años)			
	GRUPO I MARTES Y JUEVES DE 10:00 A 11:00 H.		GRUPO II MARTES Y JUEVES DE 11:00 A 12:00 H.	
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
Semana 2 (25 al 31 Enero)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 3 (1 al 7 Febrero)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 4 (8 al 14 Febrero)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 5 (15 al 21 Febrero)	Sesión Práctica MN Encuesta de Valoración	Sesión Práctica MN Encuesta de Valoración	Sesión Práctica MN Encuesta de Valoración	Sesión Práctica MN Encuesta de Valoración
Semana 6 (22 al 28 Febrero)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 7 (1 al 7 Marzo)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 8 (8 al 14 Marzo)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 9 (15 al 21 Marzo)	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 (10 semanas)	ENERO A MARZO			
	Sesiones Prácticas (2 niveles): Grupo de Iniciación y Grupo Intermedio (10-12 pax.) (45 a 65 años)			
	GRUPO INICIACIÓN LUNES Y MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:00 H.		GRUPO INTERMEDIO LUNES Y MIÉRCOLES DE 11:00 A 12:00 H.	
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
Semana 2 (25 al 31 Enero)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 3 (1 al 7 Febrero)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 4 (8 al 14 Febrero)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 5 (15 al 21 Febrero)	Sesión Práctica MN Encuesta de Valoración	Sesión Práctica MN Encuesta de Valoración	Sesión Práctica MN Encuesta de Valoración	Sesión Práctica MN Encuesta de Valoración
Semana 6 (22 al 28 Febrero)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 7 (1 al 7 Marzo)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 8 (8 al 14 Marzo)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 9 (15 al 21 Marzo)	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN	Sesión Práctica MN
Semana 10 (22 al 28 Marzo)	Ruta Guiada Lunes (2 h.)	Sesión Evaluación Personalizada	Ruta Guiada Miércoles (2 h.)	Sesión Evaluación Personalizada