

ESPORT I GENT GRAN

ARXIU PARTICULAR



Reeixida mostra de marxa nòrdica per a sèniors a Santpedor

▶ La residència Sant Francesc d'Assís de Santpedor, amb la col·laboració de Nordic Walking Catalunya INWA-Spain, ha organitzat una mostra de marxa nòrdica amb 16 persones de 65 a 82 anys. Una experiència sensacional, segons han explicat fonts de la residència. Per mitjà de professionals de la Salut i de l'Esport, l'experiència ha tingut la col·laboració de l'Ajuntament de Santpedor, la FUB- Bages, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, la Societat Catalanoblear de Psicologia i Ampide. La jornada es va iniciar amb uns escalfaments, i després va tenir lloc la caminada d'una hora i mitja pel camí de Joncadella. Un cop a la meta, es van fer els estiraments al jardí de la residència Sant Francesc i els valents participants van gaudir d'un aperitiu saludable per recuperar forces.