

Kuntomarssi, Maaliskuu

Esittely

Tavoite

Harjoitellaan pitkän marssin (n.30km) suorittamista ja marssiin liittyvää huoltoa.

Kenelle kurssi soveltuu

Kurssi soveltuu kaikille täysi-ikäisille, jotka kokevat olevansa riittävässä kunnossa kävelläkseen päivän marssin. Ei vaadi aiempia kursseja.

Suosittelavat esitiedot

Kurssi on osallistujille maksuton.

Marssi suoritetaan omilla varusteilla ja eväillä.

Kokoontumispaikalla voi marssin jälkeen käydä saunassa ja altaassa (Huom, erillinen uimahallimaksu 5,5€, hoidetaan paikan päällä)

Kokoonnutaan Liikuntakeskus UIKKO kahvilassa, opetellaan jalkojen suojausta ja käydään marssimassa Pidisjärven ymp.

Koulutuspaikka

Nivalan Liikuntakeskus UIKKO

Kalliontie 57

85500 Nivala