

ii Ponte en marcha !!

Inscripción en: www.heyevent.es

Inscripción
5€
"Ponte en marcha"

Organiza:
Eva Espuelas
DANCE-PILATES FORMATION
Asociación Navarra
de
PILATES



III MARCHA NÓRDICA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

19 DE OCTUBRE 2019. 10:00h PLAZA DE LOS FUEROS-PLAZA DEL CASTILLO

Patrocina: FUNDACIÓN CAJANAVARRA, Obra Social Fundación "la Caixa", Allianz

Colabora: SARAY, WISEUM, Onfitness, VALKU, ULTAMA

La recaudación se destinará a la Asociación Navarra de Cáncer de Mama, Saray

El Centro Eva Espuelas, en colaboración con la Asociación Navarra de Pilates y Nordic Walking, organiza la III MARCHA NÓRDICA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA en Pamplona el próximo 19 de octubre, dentro de los actos del DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA.

En esta ocasión, os proponemos un recorrido por los parques de Pamplona, que en otoño se muestran con todo su esplendor.

Partiendo de la Plaza de los Fueros, la marcha transcurre por los parques de Ciudadela y Taconera, atravesando tramos de la muralla de la ciudad, para bajar por el Portal de Francia hacia Paseo del Vergel, para alcanzar la Plaza de toros y de ahí a Medialuna, para volver por Avd, Roncesvalles a Carlos III y acabar en La Plaza del Castillo a las 12 del mediodía, donde *Eva Espuelas* realizará una sesión de **Pilawalk** con todos los asistentes. Luego, tendrán lugar un acto de apoyo a todas las personas afectadas por la enfermedad organizado por la Asociación Saray.

La Marcha Nórdica es una práctica deportiva sencilla, dosificable y adaptable a toda condición física, especialmente indicada para las personas que han sufrido una cirugía propia del tratamiento de cáncer de mama. La incorporación de bastones a la caminata, hace que en la práctica de esta disciplina deportiva se trabajen el 90% de los músculos del cuerpo, especialmente los del tren superior.

La organización dispondrá bastones en préstamo para los participantes.

Ponte en marcha con nosotros, por una buena causa. ¡Te esperamos!

Atención por e-mail: info@pilatwalk.com

e-mail: info@e-pilates.es

