



Marcha Acuática

El nuevo curso y entrenamientos de marcha acuática se celebrarán los martes y jueves por la mañana en horario de 9:30 a 11:30 durante 12 semanas. Dirigido a todos los empadronados en Benalmádena mayores de 16 años.

La marcha acuática es una nueva disciplina que consiste en desplazarse a pie por el mar de la forma más rápida posible, con o sin un instrumento de autopropulsión (normalmente un remo) dependiendo de la modalidad. El nivel de inmersión se sitúa entre el ombligo y las axilas.

El objetivo de esta iniciativa además de servir como entrenamiento físico, es crear un ambiente de inclusión, puede practicarlo casi cualquier persona. Es un deporte que no tiene impacto en las articulaciones, lo que reduce drásticamente el número de lesiones.

El precio por trimestre será de 60€ y la inscripción se realizará en la web del Club Náutico Marítimo de Benalmádena.

Ropa y material: Traje de neopreno, escaarpines, bañador y toalla.