

NORDIKA HIRU



NORDIKA HIRU

MARCHA NÓRDIKA INTEGRAL

NORDIKA HIRU



01.- INTRODUCCIÓN NORDIKA HIRU



Vivimos y respiramos la pasión por el deporte y la actividad física.

Nos une nuestra devoción por la naturaleza y la Marcha Nórdica; una disciplina que ha transformado nuestra vida y que deseamos compartir con otros .



Somos tres personas inquietas, con una gran formación y experiencia en el mundo de la Marcha Nórdica. Esto nos ha llevado a unirnos en este proyecto con el objetivo de difundir nuestros conocimientos en diferentes ámbitos como clubes, empresas y otras asociaciones, etc.



Nuestra misión es dar a conocer los beneficios de la Marcha Nórdica, tanto a nivel salud como nivel social, de una forma personalizada a cada necesidad.



NORDIKA HIRU



02.- LA TÉCNICA

La marcha nórdica, originaria de Finlandia, es una actividad física que ha ganado popularidad mundial gracias a sus múltiples beneficios.

Con solo unos bastones específicos y una técnica adecuada, es posible obtener un ejercicio integral que puede realizarse en diversos entornos, ... parques, senderos, montaña, playa, etc.



03.- BENEFICIOS DE LA MARCHA NÓRDICA



Mejora del estado físico

Esta actividad activa múltiples grupos musculares, incluyendo brazos, hombros, espalda y piernas, lo que fortalece y aumenta la resistencia física.



Bajo impacto

Es suave para las articulaciones, por lo que es apta para empleados de todas las edades y niveles de condición física.



Salud cardiovascular

Contribuye a mejorar la salud del corazón y la circulación sanguínea.



Reducción del estrés

Al ser una actividad al aire libre, ayuda a disminuir el estrés y mejora el bienestar mental.



Fomenta la socialización

Realizarla en grupo promueve la comunicación y la cooperación entre los participantes, fortaleciendo los lazos dentro del equipo de trabajo.

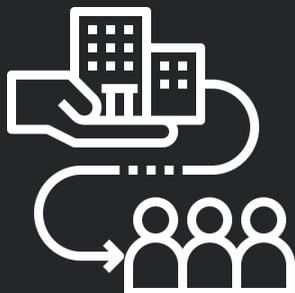


Productividad y moral

Empleados más saludables y menos estresados suelen ser más productivos y tener una moral más alta.



04.- DIRIGIDO A EMPRESAS



Team-building activities

Ofrecemos actividades diseñadas para fortalecer la cohesión y mejorar la comunicación entre los empleados.



Estas actividades no solo promueven la colaboración sino que también proporcionan un entorno relajado y divertido, alejado de la rutina diaria de trabajo



Es una actividad al aire libre, de bajo impacto, accesible a personas de cualquier edad y condición física. Además de mejorar la salud cardiovascular, la fuerza y la resistencia.



Promueve la colaboración y el apoyo mutuo en un entorno natural.



INCORPORAR LA MARCHA NÓRDICA COMO ACTIVIDAD DE TEAM-BUILDING EN LAS EMPRESAS PUEDE MEJORAR TANTO LA SALUD FÍSICA COMO LA COHESIÓN DE EQUIPO, CREANDO UN AMBIENTE DE TRABAJO MÁS POSITIVO Y PRODUCTIVO.

OFRECEMOS CURSOS, TALLERES, ORGANIZAMOS RUTAS Y SALIDAS EN GRUPO.

INCORPORA LA MARCHA NÓRDICA EN SU EMPRESA Y TRANSFORME SU ENTORNO LABORAL EN UN ESPACIO MÁS SALUDABLE, COHESIONADO Y PRODUCTIVO.



04.- DIRIGIDO A ENTIDADES LOCALES



Team-building activities

Mediante el aprendizaje de esta técnica se consigue que los vecinos/as tengan la posibilidad de continuar aplicándola en sus paseos diarios aumentando los beneficios de la caminata.



Se persigue la conexión entre vecinos/as, la floración de las nuevas amistades, la comunicación intergeneracional, y como no, el disfrute común.



Se trata de una actividad al aire libre, que combina ejercicio físico, la socialización y el disfrute de la naturaleza.



Accesible para todo tipo de edades y condición física, mejorando la salud cardiovascular, la fuerza y la resistencia.

NORDIKA HIRU



05.- IMPARTIMOS CLASES
SEMANALES EN CLUBS,
ASOCIACIONES...

COMO ACTIVIDAD DEPORTIVA
ENFOCADA A LA SALUD, MEJORA DE
LA CONDICIÓN FÍSICA Y COMO
DEPORTE DE COMPETICIÓN.



NORDIKA HIRU



06.- PILATWALK

OFRECEMOS PILATWALK , UNA INNOVADORA FUSIÓN ENTRE PILATES Y MARCHA NÓRDICA QUE, CON PARADAS ESTRATÉGICAS Y MÚSICA, MAXIMIZA LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD Y HACE QUE LAS CLASES SEAN MÁS DIVERTIDAS Y EFECTIVAS.





07.- QUIÉNES SOMOS



**LOURDES
ARANA**

- Técnica superior en Acondicionamiento Físico Deportivo con especialización en Pilates nivel 3.
- Instructora certificada en Nordic Walking Alfa e INWA, así como en el método Pilatwalk.
- Profesional certificada como Coach en motivación y optimismo.
- Evaluadora de certificados de profesionalidad de AFD.



**PILARTXO
ANTA**

- Técnica Deportiva Marcha Nórdica por la Federación Vasca de Montaña.
- Instructora Marcha Nórdica nivel I por el método Alfa 247.
- Arbitra autonómica de competición de MN.
- Instructora de Pilates.
- Técnica-educadora ambiental. Guía Micológica.



**MIKEL
PRO**

- Entrenador Marcha Nórdica FEDME
- Instructor nivel 2 Técnica ALFA 247
- Instructor método Pilatwalk e Impulso
- Entrenador y deportista MN competición.
- Fundador y presidente Club deportivo Oreka MN Ansoáin.
- Técnico en Acondicionamiento físico deportivo.
- Instructor pilates matt y máquinas. Director e instructor en OrekaTmejora.

NORDIKA HIRU

“En la marcha nórdica, como en la vida, el verdadero avance ocurre cuando combinas esfuerzo, constancia y paciencia”



NORDIKA HIRU



08.- TARIFAS

El precio de la actividad variará en función del número de participantes por parte de la empresa.

0 – 10 pax	500€
11 – 20 pax	700€
21 – 30 pax	900€
31 – 40 pax	1.000€
41 – 50 pax	1.200€

** Los precios no incluyen el IVA*

Incluye:

Un instructor cada 10 participantes.
Préstamo de bastones, seguro y reportaje audiovisual.

No incluye:

Dietas y desplazamiento distancia mayor de 50km desde Pamplona.
Avituallamiento si es necesario.





09.- OTROS SERVICIOS

Formación de profesionales.
Cursos de iniciación-tecnificación.
Rutas interpretativas en la naturaleza.
Interpretaciones medioambientales.
Salud, ocio, competición.

10.- CONTACTO

MIKEL..... 677 598 633
LOURDES..... 670 738 044
PILARTXO..... 650 151 859

✉ nordikahiru@gmail.com
📷 nordika_hiru



NORDIKA HIRU
MARCHA NÓRDICA INTEGRAL

IMPULSA TU SALUD,

CAMINA TU VIDA

- Cursos de iniciación-tecnificación
- Rutas interpretativas de la naturaleza Salud, ocio, competición
- Team-buildin
- g Pilatwalk

✉ nordikahiru@gmail.com
📷 [m nordika_hiru](https://www.instagram.com/nordika_hiru)

MIKEL

677 598 633

LOURDES

670 738 044

PILARTXO

650 151 859