



MAITE CASTILLO

INFERMERA

Instructora de Marxa Nòrdica

Fenwa Mètode Alfa 247

Fittrek Urban Walking

MARXA NÒRDICA PERSONALITZADA

Practicant i **personalitzant** la **marxa nòrdica** a les característiques de cada persona.

Incorpo tècniques de **mindfulness** en cada sessió.

Col·laboradora en projectes de Marxa Nòrdica:

“Un Respir al Càncer” -Amics de l’Hospital del Mar-

Programa “La mar de saludable” del PSMar

Marxa Nòrdica a la
ciutat de Barcelona

Instructora del Centre
de Barri Can Gili Nou
Villa Olímpica

Personalitzo la marxa
nòrdica segons les
teves característiques
de salut.

Recuperacions
quirúrgiques,
malalties
degeneratives,
càncer, ansietat...

Realitzo sessions
individuals d’iniciació
o manteniment de
1:30 ó 2 hores

FACEBOOK
marchanordicapersonalizada

TWITTER @MarchaNordicaP

MAIL
marchanordicapersonalizada
@gmail.com