

Esta actividad es impartida por la presidenta de la Federación Española de Nordic Walking y nuestra propuesta incluye:

- Curso breve de iniciación al Nordic Walking.
- Ruta de senderismo por las hoces del río Duración (Parque Natural) o las hoces del río Riaza (Parque Natural) de una duración de 3 horas aproximadamente.
- Préstamo de bastones.
- Recomendaciones saludables para una buena práctica de la actividad física (calentamiento, vuelta a la calma, estiramientos y otros consejos saludables).

Más información

[Reservas de Segovia](#)