



# Horaris i nivells marxa nòrdica

2025 - 2026

Dia de la setmana	Horari*	Nivell
Dilluns Matí	9:00 a 11:00	Moderat i Alt
Dilluns Tarda	18:00 a 20:00	Confort i Moderat
Dimarts Matí	9:00 a 11:00	Moderat
	9:30 a 11:30	Suau
Dimarts Tarda	19:00 a 21:00	Confort, Moderat i Alt
Dimecres Matí	9:00 a 11:00	Confort, Moderat i Alt
	9:30 a 11:30	Suau
Dimecres Tarda	18:00 a 20:00	Confort i Moderat
Dijous Matí	9:00 a 11:00	Moderat
Dijous Tarda	19:00 a 21:00	Confort, Moderat, Alt i Intens
Divendres Matí	9:30 a 11:30	Suau
Dissabte	9:00 a 11:00	Confort i Moderat

\*L'horari de juliol serà de 8:00 a 10:00 al matí i de 19:00 a 21:00 a la tarda per a tots els grups.

## Nivells:

(Els colors són part del codi intern per a definir els grups)

- **Nivell Suau (Blanc)**

Grup de molt baixa intensitat dissenyat per persones que volen començar a fer activitat física per millorar la seva salut. Recorreguts de 4-5 km de mitjana amb desnivell entre 40 i 80 metres. Velocitat aproximada de 4 km/h.

- **Nivell Confort (Verd)**

Grup de baixa intensitat dissenyat per persones inactives que volen millorar la seva salut. Recorreguts de 6-7 km de mitjana durant l'activitat amb desnivell entre 80 i 150 metres. Velocitat

aproximada de 4,5 km/h.

- **Nivell Moderat (Blau)**

Grup d'intensitat moderada dissenyat per persones actives que volen millorar la seva activitat. Recorreguts de 7 - 8,5 km de mitjana durant l'activitat amb desnivell entre 150 i 200 metres. Velocitat aproximada de 5,0 km/h.

- **Nivell Alt (Vermell)**

Grup d'alta intensitat que està dissenyat per persones d'alta activitat física que volen mantenir o millorar-la. Recorreguts de més de 9 km de mitjana durant l'activitat amb desnivell de més de 200 a 300 metres. Velocitat aproximada superior a 5,5 km/h.

- **Nivell Intens (Negre)**

Grup de molt alta intensitat que està dissenyat per persones d'alta activitat física que volen entrenar-se per fer curses d'alt nivell. Recorreguts de més de 9 km de mitjana durant l'activitat amb desnivell de més de 300 metres. Velocitat aproximada superior a 6,0 km/h. Durant l'activitat es fan exercicis complementaris per reforçar la musculatura.