

# PEVV

propose une nouvelle activité

## LA MARCHÉ NORDIQUE

avec Joël Nicklès  
animateur diplômé à la FFR

**Les mercredis et /ou samedis  
de 8h45 à 11h30**

RDV place du Château

pour un parcours de 8 à 10 km avec peu de dénivelé  
et une durée de 2 heures environ

### PROGRAMME

- échauffement (10 min)

Marche (initiation, technique, renforcements musculaires)

- étirements en fin de parcours (10 min)

### EQUIPEMENT

- bâtons de marche nordique (ou rando)
  - Sac à dos léger et eau
  - Bonnes baskets



Ouverte à tous les adultes

