



GYM ET LOISIRS



INITIATION MARCHE NORDIQUE

GYM ET LOISIRS vous propose un atelier d'initiation à
la MARCHE NORDIQUE.

Qu'est ce que la MARCHE NORDIQUE ?

C'est une marche qui se pratique avec deux bâtons comme les bâtons de ski de fond. Ces bâtons ont l'avantage de vous propulser vers l'avant, de vous aider à marcher et à faire travailler le haut du corps. Donc plus complémentaire que la marche seule et sans fatigue supplémentaire.

Pas besoin d'équipement particulier. De bonnes chaussures de sport. Les bâtons sont mis à disposition gratuitement.

Le cours dure une heure (encadré par un animateur diplômé)

Cet atelier comporte 12 séances d'une heure.

COÛT : 20€ POUR LES 12 SÉANCES + LICENCE (26€)

LES COURS commencent :

VENDREDI 1er octobre à 15h
RENDEZ VOUS COUR DU MUSÉE DE L'ÉCOLE

(pass obligatoire)

inscriptions : 0254358692 Mme CONTREMINE
OU gymloisirs023@orange.fr