

JOURNÉES NATIONALES DE LA MARCHÉ NORDIQUE

VENEZ DÉCOUVRIR GRATUITEMENT LA MARCHÉ NORDIQUE

Les clubs de la Fédération Française d'Athlétisme vous invitent à venir vous initier à la marche nordique partout en France !

C'est une activité qui permet de solliciter toute sa musculature du corps par l'utilisation de bâtons pour se propulser.

Pour bénéficier de tous les bienfaits de cette pratique, des coach qualifiés vous prodiguerons les meilleurs conseils. Activité bien-être par excellence, la marche nordique s'adresse à tous les publics quel que soit l'âge et la condition physique.

Cette journée est l'occasion idéale d'essayer cette activité dynamique, accessible à tous, qui allie en douceur endurance et renforcement musculaire. Elle permet de se dépenser en extérieur dans l'ambiance conviviale d'un club d'athlétisme.

Vous n'avez pas de bâtons ? On vous en prête !

LE CLUB PROCHE DE CHEZ VOUS PARTICIPE



Vous attend le **samedi 7 octobre de 9h00 à 12h00** au
Gymnase Des Garences - Route De Sainte Geneviève Des Bois
91310 Longpont-Sur-Orge

