

# MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une activité naturelle qui permet de faire travailler 90% de la masse musculaire, sans contrainte pour les articulations, grâce aux bâtons qui allègent le poids du corps lors de la marche. Bonne pour la santé, cette activité nous vient de Finlande où les skieurs de fond entretiennent ainsi leur forme pendant l'été. Les chaînes musculaires sont très sollicitées ainsi que le système cardio-vasculaire. Les bâtons aident à propulser la foulée d'où une marche plus dynamique lorsqu'on maîtrise bien sa technique.

Date: Lundi de 10h00 à 11h45  
Vendredi de 14h00 à 15h50

Lieu: Consulter la newsletter diffusée chaque samedi  
Lieu: Consulter la newsletter diffusée chaque samedi

Animation: Jacques PRIOUX / Bernard DELORD

Téléphone: 06.20.16.69.19 / 06.45.26.31.22

Tarif : **Carte BML** (Voir fiche d'adhésion de l'année en cours)



*Marche nordique : lundi 23 septembre 2019*

