

MARCHE NORDIQUE



**ENVIE D'UNE ACTIVITE SPORTIVE, ACCESSIBLE,
COMPLETE ET CONVIVIALE, DANS UN CADRE NATUREL !!**

**VENEZ PRATIQUER AVEC LE CLUB
NANTES PROCE GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS**



LE MERCREDI cycle de 12 séances de 13h30 à 15h00 à partir du 22 SEPTEMBRE 2021

*2 SEANCES DECOUVERTE LES 22 ET 29 SEPTEMBRE 2021**

LE SAMEDI toute l'année, 2 séances à 09h30 (débutants), et 11h00 (confirmés)
à partir du 25 SEPTEMBRE 2021

*2 SEANCES DECOUVERTE LES 25 SEPTEMBRE ET 02 OCTOBRE 2021**

Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 82 58 43 99

* RDV sur le parking du stade de Gagné à ORVAULT

LA MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE C'EST QUOI ?

Cette activité extérieure permet un travail complet de votre corps. En effet, 90 % des muscles sont sollicités : le dos, les abdominaux, les épaules, les bras et les jambes bien sûr !

La Marche Nordique favorise la circulation sanguine, augmente la capacité respiratoire et génère une bonne dépense énergétique.

Elle réunit donc toutes les vertus du Sport Santé : souplesse, équilibre, renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire et l'endurance.



L'essayer c'est l'adopter !!

