Saint Avertin Sports

**SECTION
MARCHE NORDIQUE**

Saison 2022 - 2023

**Rejoignez nous,
MARCHEZ NORDIQUE !**

contact@marche.saint-avertin-sports.fr

« L'unique moyen de savoir jusqu'où l'on peut aller, c'est de se mettre en route et de marcher. » H. Bergson

Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

**Cotisation : 95 euros pour l'année
avec 3 séances de 1h30 par semaine
à choisir parmi les créneaux proposés :**

**Lundi à 18h00 (nouveau créneau)
pratique adaptée au groupe**

Mardi à 17h30 pratique modérée

Mercredi à 18h00 pratique rythmée

Vendredi à 17h30 pratique adaptée au groupe

Samedi à 9h30 pratique adaptée au groupe.

Contactez nous !

contact@marche.saint-avertin-sports.fr