

Tous les Mercredi de 9h à 11h dans les environs de PUGET , avec pour programme :

- Échauffement articulaire avec les battons = 10 minutes
- Marche spécifique avec la technique de la marche nordique = 60 minutes
- Renforcement musculaire avec les bâtons = 15 minutes
- Étirement / récupération = 5 minutes



La marche Nordique est une activité physique très complète avec pour bienfaits :

- Augmentation de la fréquence cardiaque et de l'endurance
- Action bénéfique sur les problèmes d'ostéoporose
- Renforcement de 80 % des muscles du corps humain

Les cours ont donnés par Sabine GELMAN, Diplômée d'état des métiers de la forme ; les bâtons sont fournis et le tarif est de 120 € pour l'année, à raison de 3 chèques de 40 €.

Un certificat médical spécifique à cette activité doit être fourni et l'adhésion à la fédération EPGV (24,50 €) est obligatoire.



Plus de renseignements auprès de :

Jean-Marc GRANJON

☎ : 06 82 43 86 03

💻 : j-m.granjon@wanadoo.fr



Ou :

Sabine GELMAN

☎ : 06 87 43 80 28

Inscrivez-vous dans la liste de diffusion par courriel afin de recevoir toutes les dernières info.