

# PUGET LOISIRS

## Marche Nordique



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

- Échauffement articulaire avec les bâtons = 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 :**

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

Les cours sont 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 :

**Sabine GELMAN (le coach)**

**06 87 43 80 28**

***Inscrivez-vous dans la liste de diffusion***