

DÉCŒUVREZ

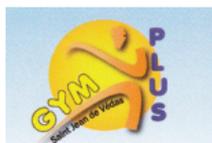
LA MARCHÉ NØRDIQUE

SPORT BIEN-ÊTRE CONVIVAL
ACCESSIBLE À TOUS

SPORT SANTÉ

SPORT PLAISIR

SPORT LOISIR



ANIMATEURS
DIPLOMÉS

DÉCŒUVREZ

LA MARCHÉ NØRDIQUE

MARCHÉ SPORTIVE AVEC BÂTONS,
ACCESSIBLE À TOUS.

TRAVAIL MUSCULAIRE HARMONIEUX
ET ÉQUILIBRÉ DE L'ENSEMBLE DU CORPS.

DÉVELOPPEMENT DE
L'ENDURANCE ET AUGMENTATION
DE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE.

ALLÈGEMENT DE 30 % DU POIDS
SUR LES ARTICULATIONS.

Des créneaux d'activité spécifiques et adaptés en
semaine, week-end et vacances scolaires :

- ▶ sportifs
- ▶ sédentaires
- ▶ seniors
- ▶ malades chroniques
- ▶ personnes déficientes



RENSEIGNEMENTS

Gym Plus

gymplus34@orange.fr

Tél. : 06 74 63 73 52



Rejoignez nous sur Facebook

Gym Plus Marche Nordique

