

DÉCŒUVREZ

# LA MARCHÉ NØRDIQUE

SPORT BIEN-ÊTRE CONVIVAL  
ACCESSIBLE À TOUS

SPORT SANTÉ

SPORT PLAISIR

SPORT LOISIR



ANIMATEURS  
DIPLOMÉS

DÉCŒUVREZ

# LA MARCHÉ NØRDIQUE

MARCHE 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](mailto:gymplus34@orange.fr)

Tél. : 06 74 63 73 52



Rejoignez nous sur Facebook

**Gym Plus Marche Nordique**

