



Organise une séance d'initiation d' 1 heure ½

# De marche nordique

Le jeudi 23 juin à 19h

Rendez-vous 58 rue Chevreul

La marche nordique est une autre conception, plus dynamique, de la randonnée pédestre. Elle s'en différencie par l'utilisation d'une paire de bâtons de marche adaptés servant à accentuer la propulsion. Cette activité cardiovasculaire récente, se pratique en pleine nature, sentiers, forêts et contribue à la santé et au bien-être de ses pratiquants.

Pourquoi se tourner vers la marche nordique ? : pour développer une activité physique cardio complète, être en groupe et en pleine nature dans des paysages variés.

Au niveau de la santé, l'ensemble du corps travaille en marche nordique. Le haut du corps participe à la propulsion du corps vers l'avant en sollicitant les bras, le dos. La marche nordique c'est : marcher, s'équilibrer, sauter, se coordonner.

Cette activité génère du plaisir du fait du cadre d'évolution : plein air, sentiers forestiers, espaces naturels. Cette situation non oppressante engendre une sensation de bien-être et de liberté mais aussi de découverte de sites.

La marche nordique est une activité à fort caractère social. Le travail se fait en groupe où la bonne humeur est partagée. C'est un véritable lieu d'échange entre l'animateur et le groupe de pratiquants. Prêt de bâtons aux participants inscrits d'avance.

**Inscription à l'ASC Liberté 58 rue Chevreul : lundi 18h à 20h, mardi 9h30 à 11h, mercredi 10h à 11h30 & 18h à 20h, jeudi fermé, vendredi 18h à 20h, samedi 10h à 11h30**  
par tél: 01 43 76 81 43 ou par mail : [ascliberte@orange.fr](mailto:ascliberte@orange.fr)

