

EN AVANT MARCHE.....

NORDIQUE !



La **Marche Nordique** (MN et MNA) participe à l'entretien de votre condition physique et à la préservation de votre santé.

Entre autres, elle :

- sollicite 80% de vos chaînes musculaires
- renforce votre système cardio-vasculaire
- améliore votre endurance et votre souplesse
- se pratique dans la convivialité et la bonne humeur

Alors, Marchez ludique, Marchez nordique



avec l'association Marche Nordique Val et Plaine

MN : séances de 9h15 à 12h00 le jeudi/samedi/dimanche

MNA (Marche Nordique Adaptée) : le jeudi et le samedi
de 9h15 à 12h00

Entraînement : le mardi de 18h15 à 19h45

Bungy pump lors de certaines séances



St Marcel

Contacts :



Comité Régional Normandie
Sport en Milieu Rural

Patrick au 07 84 68 97 40

e-mail : marche.nordique.val.plaine@gmail.com

site: MNVP.fr