



MARCHE NORDIQUE :

tous à vos bâtons !

Ce sport permet une amélioration conséquente de la condition physique avec :

- un renforcement général des chaînes musculaires
- un accroissement des capacités cardio-vasculaires
- une augmentation de l'oxygénation
- une dépense calorique fortement accrue
- une réduction des charges sur les chevilles, les genoux et les hanches

Les 1^{er} et 3^e samedi et dimanche de chaque mois de 9h30 à 11h30

Rendez-vous 15 mn avant le début de la séance
Inscription obligatoire au 02 99 68 60 50.

Les bâtons sont fournis. Prévoir une tenue de sport.
Certificat médical autorisant la pratique de la marche nordique obligatoire.

TARIFS

1 séance : Liffréen : 7 € ; Non-liffréen : 9 €
Carte 10 séances : Liffréen : 60 € ; Non liffréen : 80 €

