

MACADAM 77

marche nordique



Rendez-vous tous les jeudis et tous les samedis à 9h15. Le lieu de rendez-vous est indiqué sur le site "MACADAM 77" en début de semaine.

Une séance découverte est proposée pour les débutants(es), ou les nouveaux(elles) adhérents(es).

Une paire de bâtons peut être fournie pour les premières séances.

Une séance dure deux heures environ incluant dix minutes d'échauffement en début de séance, une heure trente de marche et dix minutes d'étirement en fin de séance.

Les séances auront lieu tous les samedis de 9h30 à 11h30, à et autour de Villeparisis

Le principe de la marche nordique est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons. L'exercice physique est complet.

Idéal pour tous, de tous les âges ainsi que pour les coureurs à pied désirant faire une séance d'endurance moins traumatisante que la course à pied.

Possibilité pour ceux qui le souhaitent de s'inscrire à des compétitions de marche nordique.

Animatrice du groupe : Claude Guionie

Adhésion pour la saison 2017/2018 : 40 euros

Inscription auprès de Claude Guionie : claud.guionie@club-internet.fr

.....
Bulletin d'adhésion

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Je souhaite adhérer à la marche nordique pour la somme de :.....

Je fournis un certificat médical, (pas de contre indication à la pratique de la marche nordique ainsi qu'en compétition)

Date :

signature :