

L'ÉTENDARD DE LA TALAUDIÈRE

**PROPOSE UNE NOUVELLE ACTIVITÉ :
LA MARCHE NORDIQUE, UNE ACTIVITE SPORTIVE
ACCESSIBLE A TOUS.**

Cette activité participe à l'entretien de votre condition physique et préserve votre santé :

- ❖ sollicite 80% de votre chaîne musculaire
- ❖ renforce votre système cardio-respiratoire
- ❖ améliore votre endurance

Conception plus dynamique de la marche pratiquée à l'aide de bâtons pour :

- ❖ aller plus vite
- ❖ travailler en profondeur
- ❖ soulager les articulations

Nous serions heureux de vous faire découvrir cette discipline sportive.

**REJOIGNEZ NOUS DANS UNE AMBIANCE
CONVIVIALE ET SYMPATHIQUE**

Si vous désirez en savoir plus sur cette activité et faire un essai, n'hésitez pas à contacter Michel au 06 11 59 40 17 ou par mail « marchenordique42350@gmail.com »