

MARCHE NORDIQUE



**ENVIE DE RETROUVER UNE ACTIVITE SPORTIVE,
ACCESSIBLE, COMPLETE ET CONVIVIALE,
DANS UN CADRE NATUREL**

VENEZ PRATIQUER AVEC LE CLUB NPO GYM VOLONTAIRE



**VOTRE SEANCE EN SEMAINE LE MERCREDI de 13h30 à 15h00
à partir du 17 MARS 2021**

2 SEANCES DECOUVERTE LES 17 ET 24 MARS 2021*

Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 82 58 43 99

* RDV sur le parking du stade de Gagné à ORVAULT

LA MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE C'EST QUOI ?

Cette activité extérieure permet un travail complet de votre corps. En effet, 90 % des muscles sont sollicités : le dos, les abdominaux, les épaules, les bras et les jambes bien sûr !

La Marche Nordique favorise la circulation sanguine, augmente la capacité respiratoire et génère une bonne dépense énergétique.

Elle réunit donc toutes les vertus du Sport Santé : souplesse, équilibre, renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire et l'endurance.



L'essayer c'est l'adopter !!

