



## Qui peut pratiquer la marche nordique ?

**TOUS !!**

Elle permet d'allier sport et santé.

La technique est ludique, facile à mettre en pratique.



### De multiples bienfaits :

- Se sentir mieux dans son corps,
- Renforcer les muscles,
- Favoriser l'amincissement,
- Travailler l'endurance,
- Améliorer la capacité respiratoire.

L'activité s'exerce le plus souvent en petits groupes et dans un cadre privilégié.

Nous vous proposons de faire **trois essais avec prêt de bâtons**.

### Horaires et Lieux de départ

Espace Michel CREPEAU (Nieul sur Mer)

Mardi: 18h30

Jedi: 9h00 et 18h30

La Prée aux Bœufs (Nieul sur Mer)

Dimanche : 9h00



### Contact

Chantal Marcoux

07 71 59 95 91

[nieulairpur@gmail.com](mailto:nieulairpur@gmail.com)

[www.nieulairpur.com](http://www.nieulairpur.com)