



marche nordic walking

découverte,
initiation
à la technique,
randonnées,
circuits,

séance
d'environ
1h30

- **Toute l'année**, à l'extérieur, proche de chez vous ou en montagne
- **Tous âges**, tout public
- **Pour garder la forme**, améliorer et entretenir sa condition physique
- **Moins traumatisant** pour les articulations que la course à pied
- **Plus rapide et plus tonifiant** que la marche classique
- **Fait travailler tout le corps**
- **Réduction des tensions** (cou, épaules, nuque)
- **Redressement naturel** du dos
Forêt ou montagne comme terrain de jeu

contacts

Régis VIDAL

Accompagnateur en Montagne
Instructeur Marche Nordique

Tel 06 64 30 02 68

GRAINS DE FOLIES

www.grainsdefolies.org
regis@grainsdefolies.org

- Groupes jusqu'à 12 pers.
- Séance individuelle possible

Prévoir vêtements de sport léger, chaussures basses (type trail), boisson