

UN ÉVÈNEMENT
ATHLÈ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

5 OCTOBRE 2019



ACCÈS GRATUIT

**JOURNÉE
NATIONALE DE
LA MARCHÉ
NORDIQUE**

DANS TOUS LES CLUBS D'ATHLÉTISME



INFORMATIONS WWW.JOURNEE-MARCHE-NORDIQUE.FR

f t i #JNMN2019

VENEZ DÉCOUVRIR GRATUITEMENT LA MARCHÉ NORDIQUE DANS UN CLUB D'ATHLÉTISME

SAMEDI 5 OCTOBRE 2019

Les clubs de la Fédération Française d'Athlétisme ouvrent leurs portes pour vous initier à la marche nordique partout en France !

LE CLUB PROCHE DE CHEZ VOUS PARTICIPE !

LIEU :

HEURE :

CONTACT :

Cette journée est l'occasion idéale d'essayer cette pratique de marche dynamique, accessible à tous, qui allie travail d'endurance et renforcement de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des bâtons. Par la simplicité de sa technique, la marche nordique s'adresse à tous les publics et procure plaisir et bien-être. Elle permet de se dépenser et de décompresser en extérieur dans l'ambiance conviviale d'un club d'athlétisme.



**MARCHEZ EN CŒUR AVEC LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE**



A l'occasion de la Journée Nationale de la Marche Nordique, prenez soin de votre cœur et de celui des autres en faisant un don à la Fédération Française de Cardiologie :

Envoyez un SMS au 92 115 en tapant :

CARDIO2 pour donner 2 € CARDIO5 pour donner 5 € CARDIO10 pour donner 10 €

Disponible uniquement en France métropolitaine pour les clients de Bouygues Télécom, Orange et SFR.
Dons collectés sur facture opérateur mobile.