

# La Marche Nordique :

*un loisir, un sport, et le bien être en prime;*



Allez, mouline plus vite !!!



Un mono, convaincu et convainquant



A la ronde ~ !!!



Baisse la tête tu auras l'air d'un coureur !!!



Tu le tiens ????



Allez, plus haut !!!



Encore un petit effort !!!

**Un quart d'heure d'échauffement,  
environ 7 à 8 Km ....  
et un quart d'heure d'élongation...**



**Venez découvrir la marche nordique, c'est tous les mardis AM à 14h30, parking du Closeau  
Chaque séance est un plaisir, 15€ par trimestre, certificat médical obligatoire**