

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME PRÉSENTE

LE 3 OCTOBRE 2015

ACCÈS GRATUIT

JOURNÉE NATIONALE DE LA MARCHE NORDIQUE

EN PARTENARIAT AVEC

VoltarenActigo
2% INTENSE Gel
Division de distribution

EN CAS D'ENTORSES LÉGÈRES, CONTUSIONS, NE PAS REPRENDRE UNE PRATIQUE PHYSIQUE AVANT LA DISPARITION COMPLÈTE DE LA DOULEUR.

**Marche
Nordique**
FÉDÉRATION FRANÇAISE
ATHLÉTISME

Médicament indiqué comme traitement local de courte durée chez l'adulte et l'adolescent de plus de 15 ans, en cas de traumatismes bénins, entorses (foulures), contusions. Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 4 jours, consultez un médecin. Contient du diclofénac. Ne pas associer à un autre médicament contenant un anti-inflammatoire non stéroïdien ou de l'aspirine. Visa 15/05/61609959/GP/021 - Mai 2015

www.marche-nordique.org



PARTENAIRES PRINCIPAUX



ENEZ DÉCOUVRIR GRATUITEMENT LA MARCHE NORDIQUE DANS UN CLUB D'ATHLÉTISME

SAMEDI 3 OCTOBRE 2015,

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

LE CLUB PROCHE DE CHEZ VOUS PARTICIPE :

CLUB : _____

LIEU : _____

HEURE : _____

CONTACT : _____

Cette journée est l'occasion idéale d'essayer **gratuitement** 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 pleine nature dans l'ambiance conviviale d'un club d'athlétisme.

FAITES LE PREMIER PAS !

Des entraîneurs diplômés seront présents pour vous faire découvrir cette discipline. Vous aurez l'opportunité, avec eux, de faire l'initiation "PREMIERS PAS" : le baptême de la marche nordique. Ils vous apprendront la technique et vous apporteront de précieux conseils pour pratiquer cette activité et progresser dans un club.



www.marche-nordique.org