

Marche Nordique



Parcours au départ de
CHANTELOUP

A partir de 12 ans, tous niveaux

La marche nordique est une marche rapide qui sollicite les chaînes musculaires de l'ensemble du corps.

Les bâtons servent à se propulser mais également à alléger les membres pour en soulager les articulations.

C'est donc une discipline adaptée à tous les âges qui contribue au maintien en bonne forme sans traumatisme physique.

Cotisation de 150 € par an*

- * assurance incluse. 25 sorties réparties entre septembre et juin selon planning. Certificat médical obligatoire. Chaussures et bâtons adaptés à prévoir.

Une marche d'essai offerte **avec prêt de bâtons**

Le dimanche de 9h30 à 11h30

Sorties supplémentaires possibles en semaine (non incluses)

Ne pas jeter sur la voie publique



Encadrement par une monitrice professionnelle



Renseignements :
1 place Antoinette Chocq
77600 Chanteloup-en-Brie



Email : aschanteloup77@gmail.com

Blog : www.aschanteloup.fr



Association Sportive de Chanteloup