

# ***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 et 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](mailto:aschanteloup77@gmail.com)**

**Blog : [www.aschanteloup.fr](http://www.aschanteloup.fr)**



Association Sportive de Chanteloup

