

LE GRIFFON RANDONNEUR VOUS PROPOSE POUR LA SAISON 2023-2024 :

2 SEANCES DE MARCHE NORDIQUE POUR VOTRE SANTE ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Encadrées par 7 animateurs diplômés par la FFRandonnée.

LE VENDREDI DE 14H30 À 16H30

LE SAMEDI DE 14H30 À 16H30

DE SEPTEMBRE À JUIN

Hors vacances scolaires

Activité complète, marche sportive qui permet de travailler 80% des muscles du corps.



Son principe est d'accentuer le mouvement de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de 2 bâtons.

L'utilisation des bâtons met en action toute la partie supérieure du corps et non pas seulement les membres inférieurs

Pour tous renseignements s'adresser à :

Séance du vendredi :

yvon.jegu@wanadoo.fr

Séance du samedi :

Flaubert35@gmail.com