



Création d'un groupe Marche Nordique Santé

A compter du 4 Janvier 2022, avec un encadrement d'animateurs formés, l'association propose tous les mardis à 14 h 30, (hors vacances scolaires) un rendez vous au parc des Gayeulles. Deux à trois séances d'essai vous permettront de tester votre capacité à marcher avec des bâtons de nordique.

Cette activité s'adresse à des personnes capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers, et sans équipement médical, mais dont les capacités ont été diminuées par une maladie, un petit accident, une prise de poids...

Un certificat de non contre indication médical est obligatoire.

La séance dure 1 h 30 et est adaptée à l'état physique des participants. Si l'animateur est favorable, si vous trouvez du bien-être, vous devrez remplir un dossier d'inscription et verser une cotisation de 45 € (assurance FFR comprise) pour la période de Janvier à Septembre 2022.

Contact : Daniel Sauton au 06 47 82 04 70