



Le groupe Marche Nordique Santé Saison 2023-2024

Avec un encadrement d'animateurs formés spécifiquement, l'association Marche Nord-Ille propose une séance de Marche Nordique Santé au parc des Gayeulles (hors vacances scolaires) :

- tous les mardis (14h30)
- tous les jeudis (9h30) : expérimentation de septembre à décembre qui sera poursuivie si la fréquentation est suffisante

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 ...

Il est nécessaire de disposer d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de la marche nordique.

De plus, 2 à 3 séances d'essai permettront de tester votre capacité à marcher avec des bâtons de marche nordique ainsi que votre capacité à marcher 500m sans essoufflement excessif.

Ces essais sont primordiaux et permettront à l'animateur de la séance de conseiller ou non la pratique de la marche nordique.

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 bulletin d'adhésion et verser une cotisation de 60€ (assurance FFR comprise).

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Daniel Sauton, animateur labellisé Marche Nordique Santé au 06 47 82 04 70.