

La section culture-
loisirs vous propose :

Initiation marche nordique de loisirs



4^{ème} SEMESTRE 2021

Les samedis matins/2 fois par mois

Début de l'activité le samedi 09 octobre prochain

Suite au COVID 19 Quelques précautions à prendre :

- Vous devrez porter un masque avant et après l'activité
- Distanciation en marche et pendant les pauses : 2 mètres en file indienne et 1 mètre en latéral entre chaque marcheur
- Gel hydro alcoolique pour tous (n'oubliez pas de l'apporter)

Intendance : prévoir de l'eau, ainsi qu'une tenue bien adaptée à la marche nordique

- **Présentation de la marche nordique**
- **Equipements**
- **Séance type**
- **Règles de sécurité**
- **Les avantages de la marche nordique**
- **Les contre-indications**

Puis initiation pratique de la marche - Séance de 2h à 2h30 environ y compris échauffements, marche et étirements.

***Pour tout renseignement concernant le circuit proposé**

Contacteur : Hervé LUCAS au 06 76 80 54 68

(Hervé est diplômé de marche nordique de loisirs, FFR et habilité pour encadrer 20 personnes)