

La section culture-  
loisirs vous propose :

## Initiation marche nordique de loisirs



# 2ème SEMESTRE 2020

Les samedis matins/2 fois par mois

**Début de l'activité le samedi 10 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**

**Contacter : Hervé LUCAS au 06 76 80 54 68**

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