

## MARCHE NORDIQUE AU PAYS DE LA MEIJE

Si vous recherchez un **bien-être physique, forme, santé....** le tout en **pleine nature**, la marche nordique est pour vous !

Cette activité d'endurance est ouverte à un **large public**, dans une ambiance décontractée et amicale. Je vous propose 3 approches – **santé, bien-être et sportive**.

La Marche Nordique est une **activité énergisante complète**, efficace et douce à la fois :

- 90% de la masse musculaire de l'ensemble du corps est sollicitée grâce à l'utilisation importante des bras. Ce n'est pas de la marche avec bâtons, mais un exercice spécifique.

- Stimulation importante du système cardiovasculaire.

- Renforcement de la tonicité et de la souplesse des chaînes musculaires, tout en préservant les articulations.



Cette activité peut se pratiquer **toute l'année !**

**Le tarif : 15€ / personne / séance** (prix comprenant l'encadrement et le prêt des bâtons spéciaux)  
Durée de la séance : **2 heures**



**Selon vos envies, plusieurs formules vous sont présentées :**

- Séance découverte
- Forfait de 3 – 5 – 10 séances (apprentissage des bonnes techniques)
- Séjour tout compris
- Stages de remise en forme ou de dépassement de soi

**Renseignez-vous pour découvrir plus !**

