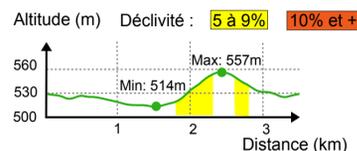




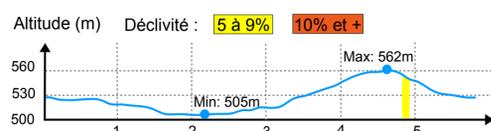
## Description des itinéraires

### - Une boucle d'initiation de 3,8 km (45 minutes)



- Accessible à tous
- Principalement sur terrain goudronné
- Equipez vos bâtons d'embouts.

### - Une boucle plus longue de 6,1 km (1h15)



- Parcours agréable, sans difficultés, avec belle vue sur le Genevois et le lac Léman.



## Pour pratiquer la marche nordique sur ce site

1. Réalisez l'échauffement indiqué sur le panneau implanté près de la mare bordant le centre Vitam.
2. Marchez en suivant le fléchage marche nordique.



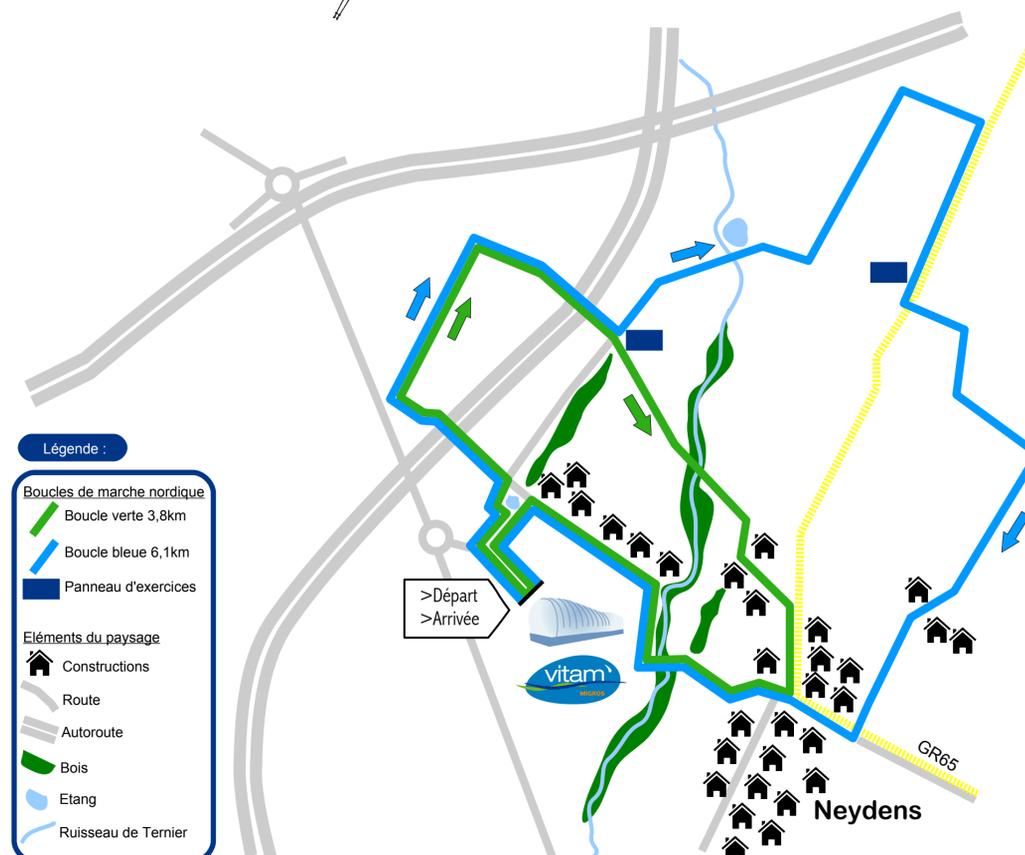
ou



3. A chaque panneau d'exercices, choisissez une thématique : tonicité, cardio ou mobilité.
4. A votre retour, n'oubliez pas de réaliser les étirements expliqués sur le panneau adossé au grillage du centre Vitam.



## Plan des itinéraires



## Les bienfaits de la marche nordique

- La marche nordique est une marche dynamique, pratiquée à l'aide de bâtons qui :
  - augmente la dépense énergétique et cardiaque avec le même ressenti d'effort
  - soulage les articulations.
- La marche nordique contribue à l'entretien de votre condition physique et de votre santé :
  - elle renforce l'ensemble de votre musculature et fortifie vos os
  - elle sollicite votre système cardio-respiratoire et améliore votre endurance
  - elle développe votre équilibre et votre coordination.
- La marche nordique est une activité de plein air, accessible à tous et conviviale.



## Pour pratiquer en groupe et avec un entraîneur

Contactez le club Athlé Saint Julien 74  
Tél : 04 50 79 06 89  
<http://www.asj74.org>



En soutenant ces parcours de marche nordique, **MIGROS** et son centre de loisirs **Vitam** s'engagent pour votre qualité de vie. Après la marche nordique, détente et shopping vous attendent au Vitam : saunas, hammams, Spa, bassins à 33°C, natation, escalade, fitness et sports de raquette, au choix !

Pour votre santé, il est important de pratiquer une activité physique régulière.

## Numéros d'urgence

- Depuis un portable : **112** (numéro européen)
- Depuis un poste fixe ou une cabine téléphonique : **15** (Samu), **17** (Gendarmerie), **18** (Pompiers)

En partenariat avec :



Commune de Neydens



Bureau d'études  
A VOUS LA FORME 1  
[www.avouslaforme.com](http://www.avouslaforme.com)



SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS

## Pour tout renseignement complémentaire

Ville de Saint-Julien-En-Genevois  
Tél : 04 50 35 05 02  
<http://www.st-julien-en-genevois.fr>