

MARCHE NORDIQUE

DÉCOUVERTE

Anne–Sophie AYACHE

Accompagnatrice en Montagne

Sentiers & Forêt

**Dimanche 16
Février
De 10h à 12h**

Organisé par le Bureau d'Information Touristique des
Petites Roches

Sur Inscription (8 personnes max)

04 76 08 33 99

office.petitesroches@plateauespetitesroches.info

Matériels :

Bâtons fournis.

Prévoir des chaussures de marche basses
avec guêtres si neige.

Retrouvez votre activité physique en douceur et sans pression. Les bienfaits sur l'amélioration de l'humeur, la perte de poids, la prévention des maladies, ainsi qu'un renforcement de l'endurance, de la force musculaire, de la souplesse et de la coordination sont avérés.