

# Marche nordique

Du 29 avril au 30 juin – MURAT (15)

La marche nordique : pourquoi, pour qui ?



- Pour la **forme** en développant vos capacités cardiaques et respiratoires
- Pour le **plaisir** de la marche en environnement naturel
- Pour **se muscler** et **s'affiner** de façon équilibrée
- Pour la **convivialité** de la pratique en groupe
- Pour acquérir les **bases techniques** de la marche nordique et marcher **sans risque**
- Tous niveaux : **débutants** à **initiés**
- **Tout âge**

**Le mardi à 19h00 +  
1 séance le  
dimanche matin  
(tous les 15 jours)**

**Encadré par des  
animateurs  
diplômés (diplôme  
d'état et fédéral)**

**10 € la séance /  
45 € le forfait de  
5 séances**

**Contact / inscription**  
[lavoiedelecir@gmail.com](mailto:lavoiedelecir@gmail.com)  
**0628350670**

**Prêt de  
matériel  
inclus**

**ATHLÈ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



La **X** Voie  
de l'**Écir**

