



LA MARCHÉ NORDIQUE

UN BIENFAIT POUR LE CORPS

Qu'est-ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une nouvelle conception de la marche, plus active, plus ludique et plus bénéfique.

Le principe de la marche est très simple: il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

Les bienfaits de la marche nordique

Développer le système cardio vasculaire et respiratoire.

Prévenir l'ostéoporose.

Conservé une forme physique, perdre du poids, pour retrouver la forme après une grossesse, pour la convivialité ou juste pour décompresser du travail.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

Par sa facilité et par sa dimension "**sport santé**" la marche nordique s'adresse à tout le monde quel que soit l'âge ou la condition physique. Des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale.

Venez essayer :

Soit un mardi, soit un jeudi du mois de Septembre de 18h00 à 20h00 (prêt de bâtons)

<http://marche-nordique-martigues-aml.e-monsite.com/>



ASSOCIATION MARTEGALE DE LOISIRS

Complexe sportif
Julien Olive

Avenue Julien Olive
13500 Martigues
Tél 07 69 39 32 95

aml.martigues@free.fr

Nos horaires :

Le mardi de 18h00 à 20h00

Le jeudi de 18h00 à 20h00

Grand parc de Figuerolles

(l'entrée au-dessus de
Décathlon)

(Groupes de niveau)

De plus à partir d'octobre

Les jeudis et mardis
Après-midi
De

14h à 16h

Lieux à définir
Infos par news

Cotisations annuelles

60€ par personne

45€ par personne
pour l'adhésion en
couple

Animations:

Week-end neige
Galette des rois
Repas dansant
Journée paella

...