



ASSOCIATION ANIMATION AGIOT
Affiliée à la F.O.L. Agréée « Jeunesse et Sport » n° 78441

MARCHE NORDIQUE ...vous connaissez ?

Ludique et simple, la Marche Nordique apporte bien être et équilibre.

Pratique et à la portée de tous, cette activité consiste à marcher plus ou moins rapidement selon sa propre condition physique, en accentuant le mouvement de balancier des bras et en propulsant le corps vers l'avant grâce aux bâtons. La foulée est allongée. Le rythme est plus soutenu qu'en marche normale.

C'est une technique mixte alliant celles de la marche à pied, de la course et du ski du fond. La dépense calorique est comparable à celle d'un jogging à allure modérée sans les inconvénients. L'utilisation des bâtons permet une bonne répartition des charges, ce qui limite la pression sur les articulations des genoux, hanches chevilles.

Les grandes chaînes musculaires sont mises à contribution : cou, épaules, pectoraux, bras, fessiers, cuisses, genoux, chevilles.

**3A vous propose
une sortie différente tous les samedis matin
(sortie de 2 heures environ, à moins de 10km d'Elancourt)**

Pour plus d'info:
Patrice HERVE
Tél: 06 07 06 91 13
Mail: hervecahu@free.fr

Modalité d'inscription:

- Adhésion 3A: 20 €/an
- Participation: 15€/an
- Certificat médical obligatoire

