

# Connaissez-vous la marche nordique ?

Si vous recherchez une activité physique en plein air, qui associe bien-être et convivialité, la marche nordique est faite pour vous !

- ☞ Accessible à tous, de 7 à 77 ans
- ☞ 90 % des parties du corps sont sollicitées (cou, épaules, pectoraux, bras, abdominaux, fessiers, cuisses)
- ☞ Recommandée par les médecins
- ☞ Amélioration des **fonctions respiratoires et cardiovasculaires**
- ☞ Favorise la **perte de poids**, dans le cadre d'une alimentation saine



Circuits, Bord de Loire, Canal, Forêts à proximité de Nevers

Parcours variés de 2 heures en Moyenne, Forêts, canal, participations à des petites épreuves une à deux fois dans l'année, sans obligation.

Prêt de bâtons adaptés possible.

A l'AONivernaise, plusieurs activités  
Avec une seule licence

Pour tout renseignement, contacter

Gérard Bonnetot ☎ 03 86 59 56 41

Ou Evelyne Vard ☎ 03 86 36 45 07

Séances les mercredis et Samedis matins. Heures et lieux communiqués par mail ou tél.

