

COSE

Club Olympique
SUD ESSONNE

MARCHE NORDIQUE

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Marche Nordique



Ce que vous
apporte la
MARCHE
NORDIQUE :

Pratique en plein air,
Anti stress,
Hygiène de vie,
Dépassement de soi,
Amplitude accrue de
la fréquence
cardiaque,
Nettoyage des
artères,
Dépenses
énergétiques,
80% des muscles
qui travaillent,
Renforcement
osseux,
Souplesse accrue,
Optimisation de la
capacité pulmonaire.

Que vous soyez sportif débutant, randonneur,
coureur ou tout autre sportif confirmé, pour votre
loisir ou pour améliorer votre performance,
venez pratiquer la Marche Nordique

L'entraînement (les sorties) : Ouvert à tous,

Recherche du bien être, amélioration de la santé et le plaisir de
marcher ensemble

Les marcheurs débutants participent à des entraînements
spécifiques mis en place durant le mois de septembre afin de
rejoindre dès que leur niveau le permet les autres
entraînements.

Les séances sont connues et partagées par WhatsApp en fin de
chaque semaine avec l'ensemble des marcheurs inscrits.
Chacun y participe en fonction de ses envies, capacités , goûts
et possibilités.

Des rencontres inter-club de Marche Nordique sont proposées
tout au long de l'année.

4 entraînements proposés:

Mardi 9h : Lieu de rdv précisé par WattsApp, sortie Loisir

Jeudi 9h : Lieu de rdv précisé par WattsApp , sortie Loisir

Jeudi 19h : Lieu de rdv précisé par WattsApp ,

Samedi 9h : Lieu de rdv précisé par WattsApp , sortie Loisir

Contacts entraîneurs:

Jean Luc Garaud : 06 87 38 68 47 jluc.mn@gmail.com

Bérangère Bertin : 06 68 35 50 27 beran.bertin@gmail.com

Sylvie Martinais : 06 66 30 32 90 s.martinais@sfr.fr