

Intitulé

Initiation à la Marche Nordique



Quand

Le samedi 13 mai de 10h à 12h

Où

Capitainerie, port canal de **Montauban**

Votre animatrice

Brigitte Mieulet est à l'origine de la création de l'**association Harmonie** "La gym du bien-être; la santé par le corps". Elle y anime des ateliers variés: Pilates, gym douce, marche nordique dans les environs de Montauban. Elle est membre de la **Fédération Française SPORT POUR TOUS**

Au programme

Venez vous évader avec cette découverte de la **MARCHE NORDIQUE**.

La marche nordique est une technique de marche avec bâtons. Ses bienfaits sont nombreux: posture, renforcement de l'ensemble des chaînes musculaires, y compris les abdos, développement des capacités cardiovasculaire et respiratoire.

Les bâtons limitent les contraintes articulaires. Ce sport s'adresse à tous y compris les personnes ayant des problèmes de poids.

A prévoir

Venez en tenue confortable adaptée à la météo et chaussures crantées,
Nous vous prêtons les bâtons
Pensez à une bouteille d'eau

Nombre de places
disponibles

12

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Pour participer, inscrivez vous tout de suite en cliquant sur le bouton ci-contre.

Je m'inscris >

0 801 010 000

Service & appel
gratuits

Contactez-nous

Nos téléconseillers sont disponibles du **Lundi au Vendredi** de 9h00 à 18h00