



VENEZ DECOUVRIR LA MARCHE NORDIQUE 10 FEVRIER 2018 ARRENES (23)

Le Foyer Rural de Jeune et d'Education Populaire de Marsac, vous invite à venir découvrir la marche nordique !

Rendez-vous le samedi 10 Février 2018 à 14h00 sur la place de l'église des Rorgues (à proximité d'Arrènes).

Des bâtons spécifiques marche nordique vous seront fournis, puis nous emprunterons un circuit à la découverte des sentiers et du patrimoine naturel d'Arrènes !

Prévoyez une tenue adaptée à la météo, de quoi vous hydrater, et des chaussures de sport (type running).



Originaire de Finlande,
Une activité physique de bien-être pour tous !

- Renforce le système cardio respiratoire et vasculaire
- Sollicite 80% des chaînes musculaires
- Soulage les articulations
- Découverte faune-flore
- Convivial et Accessible à tous

SI VOUS ETES INTERESSES, MERCI DE VOUS INSCRIRE :

Cloé MARCILLAUD
06 72 31 04 98

