



ENEZ DECOUVRIR LA MARCHE NORDIQUE

**10 FEVRIER 2018
AJAIN (23)**

Le Club de Gym d'Ajain vous invite à venir découvrir la marche nordique !

Rendez-vous le samedi **10 Février 2018** à **13h45** au stade d'Ajain.

Des bâtons spécifiques marche nordique vous seront fournis, puis nous partirons pour un circuit de 6 km environ.

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



Originnaire 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*

*-Convivial et
Accessible à tous*

**SI VOUS ETES
INTERESSES, MERCI
DE VOUS INSCRIRE :**

Christelle Aumaître
06 37 24 48 46

Ou

Teddy DEBARD
07 80 33 54 41
teddy23@orange.fr

