

La nouvelle tendance sur la commune du Pin, la marche nordique ou Nordic Walking

Cette activité est proposée par L'association Val d'Europe Oxygène et encadrée par nos coachs Nadège, Karim et Céline.

La marche Nordique, cette nouvelle pratique est l'activité idéale du sport bien-être. La recette est 100 % nature pour se muscler abdos, bras, jambes, pectoraux, épaules, cou, fessiers, cuisses...tout en douceur.

Comme son nom l'indique. La marche nordique vient des pays scandinaves, de Finlande en particulier, où plus d'un million de personnes s'y exercent. Elle est née de la volonté de plusieurs fédérations sportives de ce pays de proposer une méthode non traumatisante d'entraînement appliquée aux compétiteurs et aux loisirs pour maintenir leur niveau de forme physique. Pratiquée en France, depuis 12 ans, sous l'impulsion de la Fédération Française d'Athlétisme et régie par le ministère des sports, la marche nordique est l'outil favori des Coachs. Très en vogue chez les seniors et les personnes en surpoids, mais aussi chez les actifs en reprise d'activité, elle est aussi ludique chez les enfants à partir de 2 ans.

Par sa facilité et son accessibilité, elle s'adresse aussi bien à des enfants, qu'aux adolescents, à des adultes et aux seniors dans un esprit convivial et familial.

A partir de septembre 2019, plusieurs créneaux de marche nordique seront donc proposés par notre Coach Nadège.

Ce seront les jeudis ou vendredis matin de 10h00 à 11h30 et le samedi matin de 10h à 11h30.

Deux séances d'essai auront lieu : le samedi 25 mai et le dimanche 23 juin 2019.

Le rendez- vous est donné sur le parking de la salle polyvalente Nicole Paris de Le Pin à 10h00 (prêt de matériel sur place).

Pour faire un essai gratuit, contacter :

Karim au 06.23.01.67.50 ou Nadège 06.63.62.94.38

