

→ Envie de **BOUGER** ?

La Marche Nordique

Le nouveau **SPORT-SANTE** de pleine nature.



- Sollicite 90% des muscles, fait travailler tout le haut du corps (grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques : Nordic Sticks).
- Préserve les ARTICULATIONS.
- Permet de gagner en ENDURANCE.
- DEPENSE CALORIQUE accrue (45% de + que la marche classique) et DYNAMISME.
- Evacue le STRESS, bon pour le MORAL.
- Séances CONVIVIALES, sport accessible à tous, pratique adapté au rythme de chacun, en petits groupes (12 pers max).

COURS HEBDOMADAIRES DE 2H30

Tous les lundis aux alentours de Millau, rdv à 14h.

Séance d'essai gratuite, tarifs à la séance (8€) ou par abonnement.
Prix spéciaux pour les groupes et associations (divers lieux envisageables).
Bâtons spécifiques fournis.

Encadrement : Sylvain Riols

Educateur sportif, Instructeur Marche Nordique,
Brevet d'Etat Accompagnateur en Montagne.



Renseignements et inscriptions :

06.81.76.68.54

Email : contact@gite-evolutions.com



Sans cotisation, ni licence, vous serez couverts par l'assurance professionnelle de votre moniteur.

Plus d'infos sur www.gite-evolutions.com

