



# ENEZ PRATIQUER

# LA MARCHE NORDIQUE

## AVEC LES SABOTS DU PERCHE SENONCHOIS

Activité praticable par tous, sportifs ou non, jeunes et moins jeunes. Elle renforce la tonicité musculaire, améliore les capacités cardio-vasculaires et permet de soulager les articulations. Ses bienfaits sont reconnus sur le cœur, le diabète, l'ostéoporose....

Séances animées par actuellement par un animateur formé par la FFRandonnée : Alain

Après une séance d'échauffement, une marche d'environ trois quarts d'heure puis une séance de renforcement musculaire, puis à nouveau une marche d'environ trois quarts d'heure; nous terminons par une séance d'étirements.

Initiation gratuite : prêt de bâtons par le club, s'inscrire à l'avance sur [alainchamplong@gmail.com](mailto:alainchamplong@gmail.com) ou sur [sabots.senonchois@laposte.net](mailto:sabots.senonchois@laposte.net)

**Certificat médical obligatoire (précisant apte à la Marche Nordique)**

Munissez-vous de chaussures de randonnée tiges basses, imperméables et respirantes, d'un petit sac à dos avec eau et pouvant recevoir un vêtement de pluie, barres céréales (ou autre en-cas).

Rendez-vous au Rd de Battenberg, Rue des Evés ou au lieu indiqué par l'animateur.

**Le Calendrier des séances sur notre site [sabotssenonchois.jimdofree.com](http://sabotssenonchois.jimdofree.com) ou se renseigner auprès d'Alain.**