



Utilise 90% des muscles

Aide à prévenir la déprime

Libère de l'endorphine réduit le stress augmente la confiance en soi

Renforce la zone cou / épaules

Contribue à réduire les maladies respiratoires

Renforce la musculature et améliore la posture

Réduit le risque de maladies cardiaques

Aide à la perte de poids

Réduit le risque de diabète

Améliore la pression artérielle et prévient l'hypertension

Renforce le squelette et prévient l'ostéoporose

Améliore et renforce la souplesse

Augmente le bon cholestérol diminue le mauvais cholestérol

Fortifie le système immunitaire

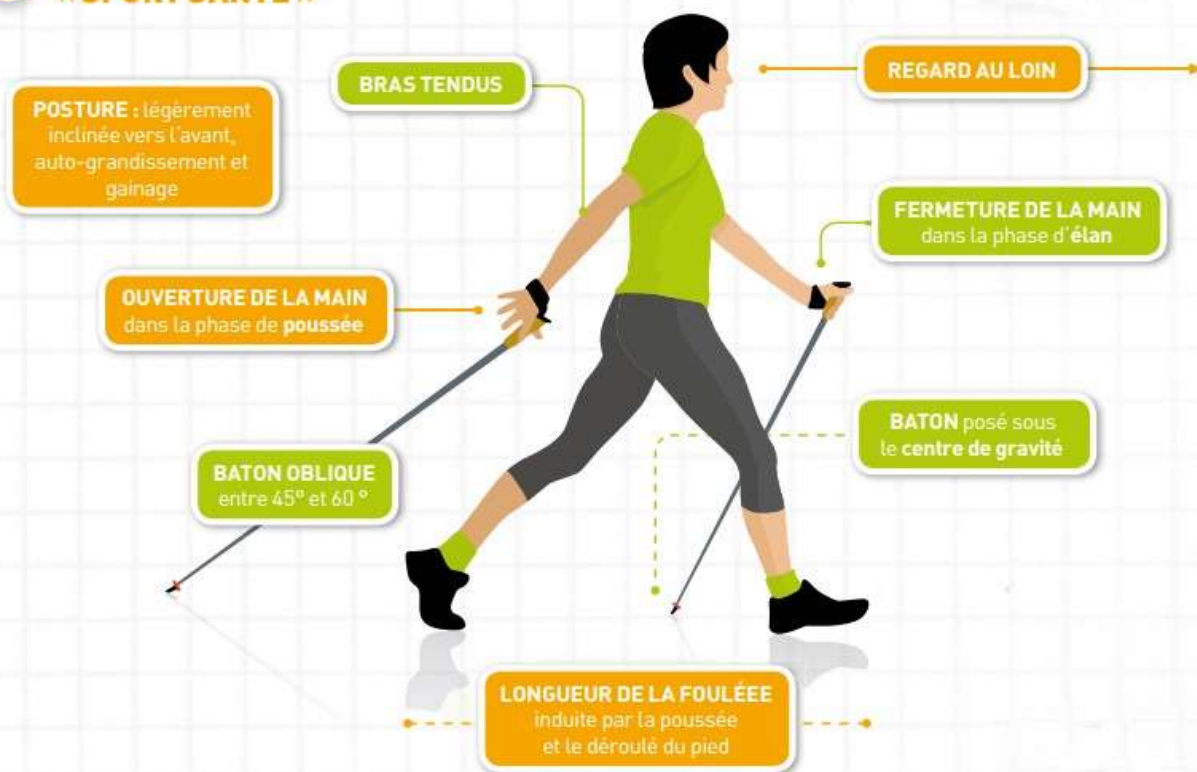
NWA Nordic Walking Argentina

Muscles actifs en marche nordique, en jogging et en vélo





LES 8 CARACTÉRISTIQUES DE LA MARCHÉ NORDIQUE « SPORT SANTÉ »



Programme semaine 47 (du 18/11 au 23/11)

>> Mercredi 20/11 Sauvian – Les Horts Vieils



Départ (covoiturage): **8h30 précises** Petit Casino (à côté de la station service)

Inscription obligatoire auprès de **Luc** Tel/sms : 06 87 96 41 23 ou par mail: luc.domergue@orange.fr



Départ (covoiturage): **8h30 précises** **Petit Casino** (à coté de la station service)

Inscription obligatoire auprès de **Luc** Tel/sms : 06 87 96 41 23 ou par mail: luc.domergue@orange.fr

Après la séance d'essai gratuite, tous les partants devront être à jour de leur adhésion 2019/2020 et avoir fourni le certificat médical pour la pratique de la Marche Nordique.

Prêt gratuit des bâtons pour la 1^{er} séance d'essai

Le programme Marche Nordique sera mis en ligne tous les samedis soirs sur le site :

www.randosbeziers.com

Avec « **Randos Béziers** » club affilié à la **FFRP (Fédération Française Randonnée Pédestre)** :
2 animateurs diplômés spécialement formés à la technique Marche Nordique
Remise de 15 à 20 % dans les magasins partenaires (Décathlon, Intersport, Gosport)

