

Muscles actifs en marche nordique, en jogging et en vélo





LES 8 CARACTÉRISTIQUES DE LA MARCHE NORDIQUE «SPORT SANTÉ»



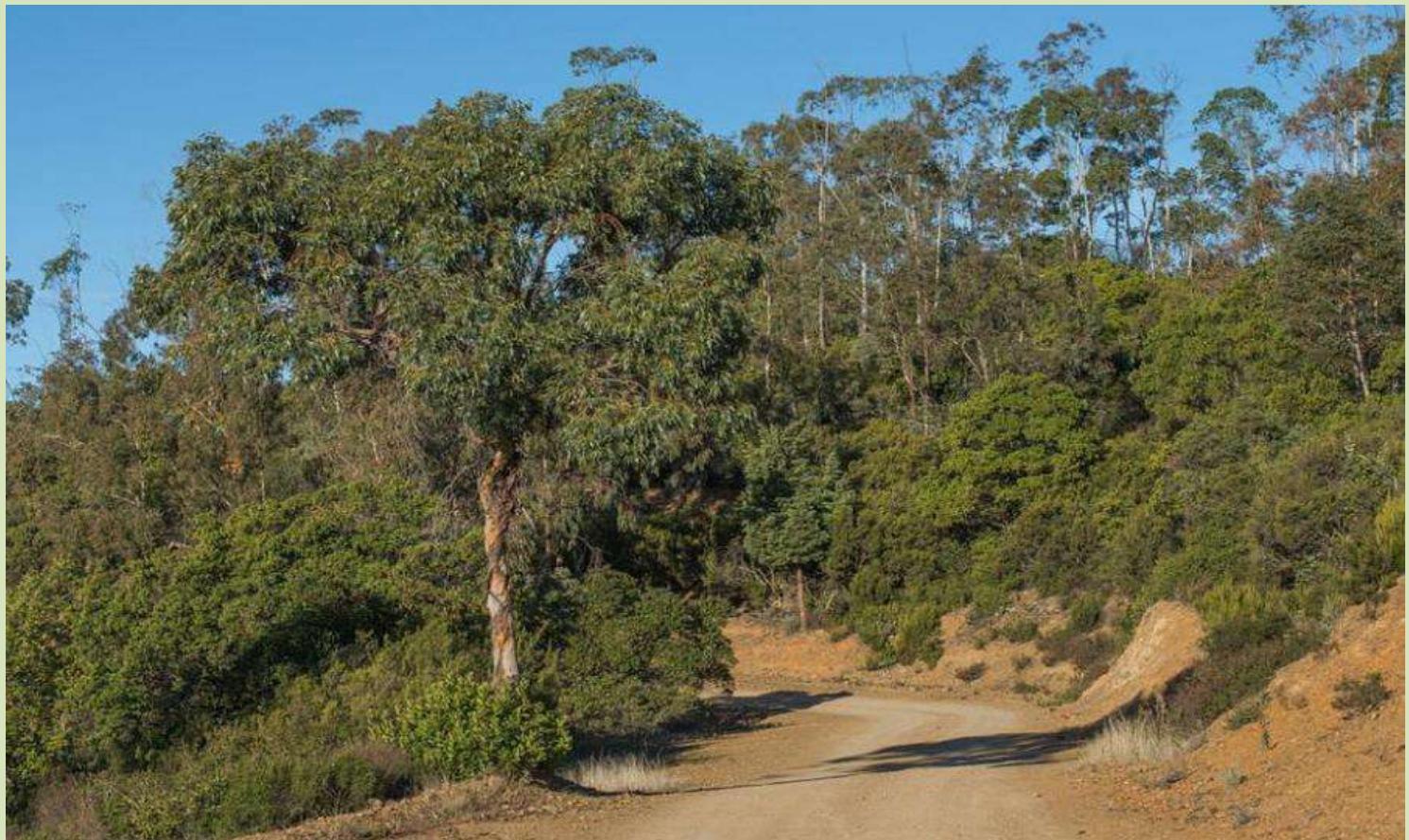
Programme semaine 47 (du 18/11 au 23/11)

>> **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)

