



L'association FAMILLES de FRANCE Paris 15
propose des séances de **MARCHE NORDIQUE**

avec un **COACH**
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME



sport-loisir qui, par sa facilité et par sa dimension « Sport-Santé », s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique. Des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, la marche nordique est ouverte à tous, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale.

Une séance dure 1h30. L'intérêt est qu'on la pratique en groupe en plein air. La séance inclue une partie gymnique pour une mise en forme globale : elle débute par une mise en route progressive de la circulation sanguine, et elle se termine par des étirements de récupération.

La marche nordique fortifie les os : les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans agresser les articulations.

Pour participer à une séance découverte :
Contactez madame Carron - Tél. 06 62 47 83 28
ou courriel : mcarron@bbox.fr

Famille de France - Fédération Nationale reconnue d'utilité publique
Agréée d'éducation populaire - Agréée organisation nationale de consommateurs

Association Famille de France Paris 15
Adresse poste : 65 rue de la Fédération - 75015 PARIS
Siret : 494 0189 699 00015
Tél. 06 86 10 70 28 - familles15nord@hotmail.com