



**ASCE 56**  
couleur passion

ASSOCIATION SPORTIVE  
CULTURELLE ET D'ENTRAIDE  
DU MORBIHAN

SIEGE SOCIAL : 1, Allée du  
Gal le Troadec -B.P. 520 - 56019  
VANNES Cedex  
Téléphone : 02.56.63.72.38

La section culture-  
loisirs vous propose :

## Initiation marche nordique de loisirs



# 1er SEMESTRE 2022

Les samedis matins/2 fois par mois

### Début de l'activité le samedi 07 mai prochain

**Intendance** : prévoir de l'eau, ainsi qu'une tenue bien adaptée à la marche nordique

- Présentation de la marche nordique
- Equipements
- Séance type
- Règles de sécurité
- Les avantages de la marche nordique
- Les contre-indications

Puis initiation pratique de la marche - Séance de 2h à 2h30 environ y compris échauffements, marche et étirements.

**\*Pour tout renseignement concernant le circuit proposé  
Contacter : Hervé LUCAS au 06 76 80 54 68**

**(Hervé est diplômé de marche nordique de loisirs, FFR et habilité pour encadrer 20 personnes)**