



de loisirs

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



Initiation marche nordique

loisirs vous propose :

2me SEMESTRE 2022

Les samedis matins/2 fois par mois

Début de l'activité le samedi 08 octobre 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 , contactez : Hervé LUCAS au 06 76 80 54 68 ou herveeliane.lucas@gmail.com**

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