

nordic
walking

marche nordique

découverte
initiation
à la technique

- **Toute l'année**, à l'extérieur, proche de chez vous
- **Tous âges**, tout public
- **Pour garder la forme**, améliorer et entretenir sa condition physique
- **Moins traumatisant** pour les articulations que la course à pied
- **Plus rapide et plus tonifiant** que la marche classique
- **Fait travailler tout le corps**
- **Réduction des tensions** (cou, épaules, nuque)
- **Redressement naturel** du dos
Forêt comme terrain de jeu

le mercredi
de 12h30
à 13h30

A Illkirch Graffenstaden
rendez vous sur le parking du
restaurant Le Foyer des Pêcheurs
au Parc d'Innovation

- Groupes jusqu'à 12 pers.
- Séance individuelle possible

contacts

Régis VIDAL

Accompagnateur en Montagne
Instructeur Marche Nordique

Tel 06 64 30 02 68

GRAINS DE FOLIES
www.grainsdefolies.org
regis@grainsdefolies.org

**Prévoir vêtements de sport léger,
chaussures basses (type trail),
boisson**