

INITIEZ-VOUS À LA MARCHÉ NORDIQUE

REJOIGNEZ-NOUS POUR BOUGER EN PLEINE NATURE



LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Renforcement de l'ensemble de la chaîne musculaire.
Diminution de la masse grasseuse.
Meilleure tenue du dos et posture générale.
Augmentation des capacités respiratoires.



LES JOURS DE PRATIQUE

Jeudi matin : terrains et paysages variés.
Lundi après-midi : terrains proches de
Castelnau, exercices et perfectionnement
à la technique de marche.
Encadrement par des animateurs formés.



UNE AMBIANCE CONVIVIALE

Pratiquer la Marche Nordique,
c'est aussi se faire de nouveaux amis
et partager des moments de convivialité.

CONTACTEZ-NOUS

- CASTELNAU DE MÉDOC
- c.cyclomarcheurs@gmail.com
- Jean-Michel 06 87 94 64 40
- www.ccmc-castelnau-medoc.fr
- Club de Marche Castelnau-de-Médoc



N'attendez plus ! Chaussures confortables, bâtons en main
et laissez-vous guider par une équipe de marcheurs initiés