

OUVREZ LA MARCHE...

Première marche organisée le 10 novembre

Par Berthe

nordique !



« **L**a meilleure façon de marcher, c'est encore la nôtre » disait la chanson... Pas si sûr ! Les habitants de l'Europe du Nord ont une longueur d'avance sur nous puisqu'ils pratiquent la marche nordique depuis les années 70. En s'aidant de bâtons pour un geste ressemblant à celui du skieur de fond avançant... sans neige, ils accentuent le mouvement de la marche naturelle.

Désormais, ce sport-loisir se développe partout en France. Facile à pratiquer et bénéfique pour la santé, la marche nordique s'adresse à tout le monde : des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale.

La marche nordique tonifie tout le corps grâce au mouvement des bras ; elle permet de mincir d'avantage que par la marche usuelle.

C'est donc dans un état d'esprit convivial qu'une promenade de marche nordique du Moulin au Courghain vous est proposée le 10 novembre prochain.

Le départ a lieu à l'Espace jeunes du Moulin à 9h15.

Renseignements, tél. 06 16 01 52 31.
Possibilité de réserver le matériel.