

# MARCHE NORDIQUE

Evasion et bien-être à proximité ...



## L'activité

- La Marche Nordique est une activité de pleine nature complète et dynamique sur chemins appropriés.
- Une séance comprend: 10 mn d'échauffement, 1h30 de marche, renforcements musculaires, 15 mn d'étirements dans une ambiance toujours conviviale
- Elle est reconnue pour sa multitude de bienfaits -Bâtons spécifiques fournis—Groupe de 8 à 12 personnes

## Où et Quand?

- un samedi ap midi par mois séance de 2h30 14h/16h30 (sauf de mi juillet à fin août)
- Circuits au départ de saint Pierre de Mésage entre 6 et 9 km avec dénivelé de 100 à 300m

## Encadrement/Tarifs/Contact

- 12€/personne (bâtons spécifiques fournis) minimum 8 personnes maximum 12 personnes
- Olivier BIZET Brevet d'état d'Accompagnateur en Montagne qualification Marche Nordique
- j'habite à Saint Pierre de Mésage Contact: **06.16.94.63.14** yeti38410@gmail.com