

Et si vous marchiez nordique !



Différente de la randonnée classique, cette marche est plus soutenue qu'une balade du dimanche mais moins intense qu'un footing. ADN vous propose de les rejoindre pour pratiquer ce sport en plein essor.

CONTRAIREMENT à ce que l'on pourrait penser, le « *nordic walking* » ne s'improvise pas mais quelques séances suffiront pour vous sentir à l'aise. Cette activité dynamique - 1 à 2 km/heure plus rapide que la randonnée pédestre - se pratique avec des bâtons pour propulser le corps en avant et allonger la foulée. Sa pratique procure un bien être dès les premières séances.

Si cela vous dit, ADN vous propose de vous initier à cette discipline qui s'adresse à tous, quel que soit votre âge ou votre condition physique. Elle implique toutes les chaînes musculaires du corps et augmente la dépense énergétique par rapport à la marche traditionnelle et permet à un pratiquant assidu d'affiner sa silhouette et de perdre du poids.

Les séances

Agnès vous attend chaque dimanche matin pour une séance



d'environ deux heures avec échauffement, marche de 6 à 8 km en fonction du niveau des participants- puis étirements. Une deuxième séance vous est proposée le mardi matin. Pour ceux qui débutent, une séance leur est réservée le mercredi matin.

Venez essayer sans aucun engagement de votre part, des bâtons vous seront prêtés et si vous « accrochez », venez rejoindre le groupe déjà étoffé de marcheurs nordiques d'ADN.

**Contact : Agnès
06 30 70 48 46.**