RANDONNEES

Les bienfaits de la randonnée

Comme toute activité physique pratiquée de façon régulière, la randonnée est aujourd'hui considérée comme un traitement à part entière.

Marcher améliore l'humeur, l'estime de soi, le contrôle du stress, le sommeil et la concentration.

Chez les plus âgés, la marche aide à lutter contre la perte de mas se musculaire, améliore l'équilibre et diminue les risques de chute.

C'est un sport peu traumatisant pour les articulations et par ailleurs un excellent moyen de lutter contre l'isolement social, notamment pour ceux qui pratiquent en club.

Marchez avec ADN

ADN vous invite à marcher chaque jeudi et vous propose deux randonnées à votre choix :

- une courte (8 à 11 km) à effectuer à allure modérée
- une plus longue (11 à 14 km) à allure plus soutenue.

Vous avez la possibilité de venir essayer trois fois sans adhérer afin de tester vos capacités physiques et voir si l'ambiance générale vous convient.

On vous attend n'hésitez plus.

Contact: 06 26 72 11 68 ou **adn.pol87@gmail.com**

Notre site: http://autourdenous87.fr

MARCHE NORDIQUE

Qu'est ce que la marche nordique ?

C'est une autre conception de la marche, beaucoup plus sportive. Le principe est simple, il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons, ce qui permet d'allonger le pas et d'aller plus vite.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

Par sa dimension sportive et ses bienfaits sur la condition physique et psychique, la marche nordique s'adresse à tous, à tout âge. Chacun trouve dans la marche nordique une activité physique, ludique et conviviale.

La marche nordique avec ADN

Les séances ont lieu le mardi matin, de 8h 30 à 11h.

Vous avez la possibilité de participer à trois séances de découverte sans adhésion à l'association, celle-ci, ainsi que l'affiliation à la Fédération Française de randonnée seront obligatoires par la suite.

Les bâtons sont indispensables et spécifiques et vous seront prêtés pendant les séances de découverte.

Alors pourquoi ne pas venir nous rejoindre ?

Contact: 06 30 70 48 46 ou **marchenordique872@gmail.com**