

CONNAISSEZ-VOUS LA MARCHÉ NORDIQUE ?

Lundi 07 - Mercredi 09 et Samedi 12 Septembre 2020, c'est la rentrée !

Si vous recherchez une activité physique en plein air qui associe bien-être et convivialité, la marche nordique est faite pour vous !



Accessible à tous, de 7 à 77 ans !!!

* 90% des parties du corps sont sollicitées (cou, épaules, pectoraux, bras, abdominaux, fessiers, cuisses)

* Recommandée par les médecins

* Amélioration des fonctions respiratoires et cardiovasculaires

* Favorise la perte de poids dans le cadre d'une alimentation saine

Circuits, Bords de Loire, Canal, Forêts à proximité de Nevers

Renseignements :

Site Internet : www.aon-omnisports.fr

Contacts e-mail : aonivernaise@gmail.com ou

gerard.bonnetot@cegetel.net

Parcours variés de 2 heures en moyenne, forêts, canal, participations à des petites épreuves une à deux fois dans l'année sans obligation.

Prêt de bâtons adaptés possible.

Une seule licence omnisports à l'année pour seulement de 41€ permet d'accéder à plusieurs activités :

badminton, gymnastique d'entretien pour adultes, marche douce, marche nordique, PGA (Productions Gymniques et Artistiques), randonnée pédestre, athlétisme, aquagym (avec participation financière), etc.

* Pour tout renseignement, contacter :

- Gérard au 03 86 59 56 41

- Évelyne au 03 86 36 45 07

- Nathalie au 06 37 66 89 13

Encadrement effectué par des animateurs-trices munis du brevet Fédéral FSGT

* Séances les lundis soir à 18h30, mercredis et samedis matins.

* Heures et lieux communiqués par mail ou téléphone.