

# MARCHE NORDIQUE et NUTRITION

**12 séances de Marche nordique + 2  
conférences nutrition de 2 heures**

Quels bienfaits ?

- 80% des muscles du corps sollicités
- Amélioration des capacités cardio-vasculaires
- Détente, bien-être, bonne humeur

**Horaires :**

**Jeudi**

**14h30-16h**

**A partir du 27 avril**

**Rendez-vous devant la mairie**

**Lieu du cours :**

A définir avec l'éducateur sportif  
Pas de niveau attendu !!!  
S'adresse à tous.

**Contact :**

Mairie de Wasselonne.  
Inscription à l'accueil.  
**Téléphone : 03.88.59.12.12.**

