

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.

