



**Le Comité Départemental
E.P.M.M. Sports pour Tous Ardennes**

Organise un stage de

Marche Nordique



**Rendez-vous
Parking du Camping d'Haulmé
Pont de la Semoy—08800 HAULME**

**Le Samedi 19 avril 2008
De 15 h 00 à 17 h 00**

Tarif de la journée : 20 €

Ce tarif comprend :

- Accueil, distribution du matériel, explications théoriques et techniques (30 mn)
- Promenade de 75 mn
- Etirements de 15 mn

Pour tous et par tous les temps

La **marche nordique** ou « **Nordic Walking** » a été introduite en France

en 2000. Discipline très prisée des Finlandais, elle se distingue de la marche normale par l'utilisation de bâtons spéciaux destinés à faciliter le déplacement.

La marche nordique, de part l'utilisation de ces deux **bâtons**, les « **Nordic Sticks** » permet de part son mouvement complet, une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps.



Ces avantages :

- Tonifie tout le corps en douceur
- Ménage le dos et les articulations des genoux et des hanches
- Réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules
- Brûle plus de calories que la marche habituelle
- Permet un effort soutenu avec une sensation de facilité
- Procure de l'assurance, spécialement sur des terrains glissants
- Se pratique en plein air par tous les temps



Bulletin d'inscription (à retourner avant le 5 avril 2008)

Nom—Prénom :

Adresse :

.....

.....

☎ :

) :

☎ :

Licence E.P.M.M. Oui N°.....
 Non

Comité Départemental E.P.M.M. Sports pour Tous Ardennes
16 rue Pierre Gillet—BP 354
08105 CHARLEVILLE MEZIERES CEDEX
Tél/fax : 03.24.54.51.06.
Email : cdepmm08@wanadoo.fr ou
cdepmm08@sportspourtous.org