

MARCHE NORDIQUE

avec Jean-François Amelot

LUNDI 11 AVRIL

**Venez vous initier à la Marche Nordique
sur la voie verte de Sébécourt de 10h00 à 11h30**

Section découverte : prise en main des bâtons (découverte du matériel), technique, renforcement musculaire, jeux, marche globale, étirements.



**Santé
Plaisir**

**Forme
Détente**



Adultes/Ados à partir de 16 ans - Tarif : 6 €

Inscription le plus tôt possible avant jeudi 7 avril



ESPACE MAILISO

4, Rue Ste Foy - 27190 Conches - Tél.02.32.30.23.15

Site: www.espacemailiso.net

Facebook: www.facebook.com/espace.mailiso