

À l'ASPTT  
Le Sport  
ça se Partage !

# Marche Nordique



Activité  
Sport Loisir  
**Plein Air**  
pour **TOUS**

Informations &  
**Inscriptions**  
**06 15 53 56 08**

SAISON  
2014-2015

## Son principe :

Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

## Vous souhaitez :

- une activité physique à l'extérieur, accessible à tous, sportifs et moins sportifs...
- un sport sollicitant en douceur l'ensemble des chaînes musculaires (80 à 90 % des muscles du corps humain),
- une activité ludique qui permet une dépense élevée de calories,
- une pratique non traumatisante qui soulage les articulations,
- arrêter de courir ou marcher seul, faire du sport dans la convivialité...

## Le programme d'une séance :

Toute séance qu'elle soit douce ou plus sportive, sera adaptée à tous les participants et contient :

- des mouvements gymniques d'échauffement musculaire et articulaire,
- des exercices de déplacement et de renforcement rythmés et ludiques,
- des étirements pour bien récupérer et délasser le corps, pause intermédiaire d'hydratation et éventuellement renforcement musculaire du corps au cours de la séance.

## Découvrez la marche nordique avec votre animateur diplômé.

### Durée de la séance : 2 heures

- pour les licenciés ASPTT NICE : une séance gratuite
- pour les non licenciés : 2 séances d'essai gratuites
- matériel : prêt de bâtons pendant les 2 séances d'essai

### Ensuite, 2 options s'offrent à vous :

- 10 euros la séance ou
- 70 euros l'adhésion annuelle pour la saison sportive.

➔ **Certificat médical obligatoire** pour la pratique des activités « marche nordique » et « randonnée pédestre ».

## Equipement :

- Chaussures (baskets)
- Sac à dos léger,
- Boissons et encas,
- Vos bâtons de Marche Nordique\*

\*Pour les personnes ne disposant pas de bâtons, vous devez **impérativement** vous inscrire à chaque séance auprès de l'animateur.

## Le planning des séances :

- Tous les samedis matin,
- Heure d'hiver : **9h30/11h30** généralement dans les Parcs départementaux (Parc de Vaugrenier RN7 à Villeneuve Loubet).
- Heure d'été : **9h00/11h00** même parcours.

## Informations ou inscription :

**tél. : 06 15 53 56 08**