

## La marche nordique un bienfait pour tout

convivialité, plaisir, liberté, santé physique et mentale



La marche nordique un bienfait pour tout

L'allure de marche, les dépenses énergétiques et le renforcement musculaire peuvent être plus ou moins intense en fonction des personnes. En effet, si vous recherchez à obtenir une vraie dépense énergétique, la Coach vous fera sentir les joies d'une activité sportive et si vous recherchez à redécouvrir en douceur vos capacités physiques, la Coach sera là également pour vous les mettre en évidence tout en prenant du plaisir à partager cet effort physique.

Jusqu'à la fin du mois de septembre, des séances découverte sont proposées gratuitement.