

## Marche Nordique, il faut l'essayer

Le comité départemental vous en donne l'occasion



Marche Nordique, il faut l'essayer

Le Comité Départemental d'Athlétisme du Gers, avec les clubs d'athlétisme d'Auch, de Mirande et de Condom, proposent des activités forme et santé, dispensées par une coach Athlé Santé, formée par la FFA, de manière à rendre accessible à tous les activités associées à l'athlétisme dont principalement celle de la marche nordique.

La coach Sophie Médiamol propose cette activité sportive, non traumatisante et bénéfique pour la santé regroupant tout public (personnes se remettant en activité, sportifs et sportives, personnes sédentaires ou à pathologies, hommes et femmes de tout âge...) tout en accordant une importance à chacun afin d'avoir un suivi individualisé le plus adapté possible au besoin du pratiquant.

La marche nordique au sein des clubs d'athlétisme gersois, c'est aussi et avant tout, un groupe solidaire, hétérogène, d'un accueil chaleureux, convivial avec des yeux et un esprit qui respirent la nature, les paysages, la liberté dans une optique de bien-être.

Plus concrètement, les séances reprennent :

- le mardi 10 septembre, à Mirande, sur la piste à côté du collège de 18 h 30 à 20 h
- le mercredi 11 septembre, à Condom, sur la piste d'athlétisme de 18 h 30/45 à 20 h
- le jeudi 12 septembre, à Auch, à l'Hippodrome (parking du côté de la zone industrielle : tamtam, bus...) de 18 h 30/45 à 20 h
- Une sortie, le dimanche matin dans tout le Gers, est prévue, chaque mois, avec deux grandes sorties en fin d'année
- Les bâtons de marche nordique sont prêtés gratuitement

Alors, rejoignez les marcheurs pour vous mettre en activité : tout le mois de septembre est là pour vous permettre d'essayer gratuitement cette activité. N'hésitez pas à contacter la coach, elle est à votre écoute : Sophie Médiamol - 06.70.06.13.72 - [sophie.mediamol@hotmail.fr](mailto:sophie.mediamol@hotmail.fr)