

Marche Nordique à Vichy



Venez découvrir la pratique au



Centre Omnisports de Vichy

Une pratique pour tous , accessible à tous !

- Pratiquez régulièrement = amélioration de sa condition physique, de son bien être !
- Venez apprendre sa technique avec une coach diplômée **Marche Nordique** et **Sport Santé** au RC VICHY ATHLETISME.
- En plus de la Marche Nordique , vous pourrez participer aux séances de renforcement et stretching qui compléteront l'activité !
- **La marche nordique c'est de l'athlétisme !**
Délégitaire depuis 2009, la **Fédération Française d'Athlétisme** est chargée de la promotion, la formation, l'encadrement de cette activité.
- Eh! Oui , la marche nordique se pratique au sein d'un club d'athlétisme !

Les créneaux :

- Lundi/jeudi de 18h à 19h30
- Mardi/jeudi de 9h à 10h30
- Mercredi de 17h15 à 18h30 plus Renforcement/streching de 18h30 à 19h45
- Samedi de 9h à 10h30

N'hésitez à pas me contacter pour faire une ou deux séances d'essai !



Contact :

Hélène CHAUVAT: 06 30 58 90 05 - helene.chauvat@free.fr