

# MARCHE NORDIQUE

SAISON 2023 2024



**VIRGINIE FRANCESCHI**  
**VIRGINIE.FRANCESCHI@ORANGE.FR**  
**TEL : 07 85 10 89 59**

**La marche nordique** demande peu d'apprentissage et peu de matériel, quels soit l'âge et la condition physique. Des vêtements amples, des chaussures de sport et des bâtons à sa taille vous permettrons de pratiquer cette marche active. En montagne, sur les sentiers de campagne, en bord de mer ou en ville et dans un parc.

Respirer, marcher, lâcher prise, la marche nordique tonifie le corps en douceur, ménage le dos et les articulations des genoux et des hanches.

Début des sorties :  
VENDREDI DE 14H30 à 16h30  
2023



## ADHESIONS

LICENCES ASPTT : 23 €

ADHESION ASPTT : 21€

COTISATION SECTION : 1 semestre 100 €

A l'année : 190€

Inscription : ACCUEIL ASPTT GAP – 18 ter rue des Sagnières – 04 92 53 55 55

