



Virginie FRANCESCHI
Instructrice Marche Nordique
Virginie.franceschi@orange.fr
07 85 10 89 59

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

Respirer, marcher, lâcher prise, la marche nordique tonifie le corps en douceur (90% des muscles sollicités), ménage le dos, les articulations des genoux et des hanches et réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules.

Séances Gap et environs

Vendredi de 14h30 à 16h30

Tarifs hors adhésion ASPTT:

Inscriptions 6 mois (printemps/automne) 180 €

Printemps : 90 €

Automne : 90 €

Adhésion ASPTT : 42 €

Contact : Virginie Franceschi : 07 85 10 89 59

Inscriptions ASPTT GAP 18 ter rue des Sagnières: 04 92 53 55 55

1^{er} cours gratuit

Début des cours vendredi 10 septembre

Certificat médical obligatoire