

# MARCHE NORDIQUE

Evasion et bien-être à proximité ...



## L'activité

- La Marche Nordique est une activité de pleine nature complète et dynamique sur chemins appropriés.
- Une séance comprend: 10 mn d'échauffement, 1h30 de marche, renforcements musculaires, 15 mn d'étirements dans une ambiance toujours conviviale
- Elle est reconnue pour sa multitude de bienfaits -Bâtons spécifiques fournis—Groupe de 8 à 15 personnes

## Où et Quand?

- Tous les SAMEDIS matin séance de 2h30 9h30/12h (sauf de mi juillet à fin août)
- Variété des circuits : une dizaine de boucles autour de Grenoble (Frange verte, contreforts sud de Belledonne) entre 6 et 9 km avec dénivelé de 100 à 300m

## Encadrement/Tarifs/Contact

- Formule carte 65€ les 5 séances séance d'essai gratuite
- Olivier BIZET Brevet d'état d'Accompagnateur en Montagne qualification Marche Nordique
- Ce groupe existe depuis 17 ans Contact: **06.16.94.63.14** yeti38410@gmail.com