

 Vous êtes sportif et vous cherchez une activité complémentaire à votre sport

 Vous ne pratiquez pas un sport particulier mais vous avez envie de vous faire plaisir en découvrant un sport complet

 Débutant ou déjà pratiquant en marche nordique vous serez vite intégré dans le groupe

**Des séances basées sur :**

**un échauffement musculaire**

**une séance technique**

**une séance d'entraînement chronométrée**



**Des séquences vidéo en début de saison et chaque trimestre pour faire le point sur le respect des exigences techniques du geste en marche nordique et mesurer vos progrès**

**Des tests de vitesse (VMA)**

**Le tout dans une ambiance conviviale**

# **NOUVEAU**

## **MARCHE NORDIQUE**

### **GROUPE**

### **PERFORMANCE**

**Coach : Jean François Pariat**

**Tel 06 84 35 84 61**

**Mardi et/ou Jeudi 18h30 - 20h**

**Stade de Neuf-Brisach**