



MARCHE NORDIQUE

LES JEUDIS* DE 12h30 à 13h30

Qu'est-ce que la marche nordique ? La marche nordique est une pratique de marche dynamique. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing. Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

PROCHAINES SEANCES * :

12 AVRIL, 26 AVRIL, 17 MAI, 31 MAI, 14 JUIN, 28 JUIN 2018

Conditions d'inscription : Inscription obligatoire, par mail **avant le mardi 10 avril 2018** pour les 6 séances ou le mardi qui précède la séance :

tempsdanse91@gmail.com.

Départ à 12h30 , lieu de rendez-vous avec TONY, devant le club tennis ATO, rue Nicolas Appert, 91400 ORSAY

Tarif : (important, confirmez impérativement votre participation par mail ,
séances maintenues à partir de 3 inscrits)

50 euros les 6 séances ou 10 euros la séance

règlement par chèque à l'ordre de temps danse à envoyer au *siège social ou à déposer au professeur ou a l'ATO (dans une enveloppe pour « temps danse »)

*TEMPS DANSE

16 A RUE LOUIS SCOCARD

91400 ORSAY—tel 06 05 02 05 87

Temps Danse

