



Vous sentez l'envie de vous essayer à la marche nordique ? Cette activité sportive nécessite peu d'équipements. Une paire de bâtons, des chaussures, des vêtements pour le sport et un petit sac à dos suffisent. La marche nordique, est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver.

**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.

**Qui peut pratiquer la marche nordique ?** La marche nordique est une activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse donc à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun. Elle plaît à tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline à la fois dynamique et conviviale.

**Conditions d'inscription :** Inscription obligatoire, par mail avant le mardi 27 mars 2018 : [tempsdanse91@gmail.com](mailto:tempsdanse91@gmail.com). Cette séance découverte pourra se transformer en cours régulier chaque jeudi en fonction de la demande, avec un tarif adapté. **Départ à 12h30 précises**, lieu de rendez-vous avec TONY, devant le club tennis ATO, rue Nicolas Appert, 91400 ORSAY

**Tarif :** 10 euros la séance découverte.

Temps Danse

