



Saison
2021/2022

Marche Nordique

La marche nordique (en anglais : *nordic walking*), est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.

**VENEZ DECOUVRIR ET PRATIQUER
LA MARCHÉ NORDIQUE**
Dès 50 ans et plus



Quand ?

les mardis - 10h00/11h30 - Niveau Intensité modérée
les jeudis - 10h30/12h00 - Niveau confirmé



Où ?

Au parc Paul Mistral à Grenoble



Cotisation annuelle : 150€

(130€ dès 2 personnes de la même famille inscrites)
Pour environ 32 séances encadrées par un moniteur diplômé de marche nordique.

Cette cotisation comprend :

- ▶ l'adhésion à « ufosports 38 »,
- ▶ la licence,
- ▶ l'assurance,
- ▶ le prêt de bâtons.



Renseignements et inscriptions

✉ ufosports38@outlook.fr

☎ 04 76 91 31 37 / 📠 07 57 07 76 90



Pourquoi la marche nordique et quels impacts sur la santé ?

La marche nordique :

- ▶ renforce les fonctions respiratoires et cardiaques,
- ▶ fait travailler 80% des muscles du corps,
- ▶ augmente la dépense calorique.

Sport convivial et très complet, la marche nordique est aujourd'hui recommandée par de nombreux médecins.



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
ISÈRE
91 Bis bd Michel Perret 38210 TULLINS

la ligue de l'enseignement
F.D.L. de l'Isère

isère
LE DÉPARTEMENT
www.isere.fr

Crédit Mutuel

Planete
KIOSQUE.com