

MARCHE NORDIQUE

Baptiste Lefrancois

Les lundis 10h / à 11h30

**Sport d'endurance complet
Bien-être physique, mental et social
85 % des muscles sont sollicités
Peut-être pratiqué à tout âge**



Baptiste

**Ouvert à tout public
Echauffement et étirements à chaque séance.
Equipement adapté: Chaussures basses étanches
Bâton de marche nordique**

