



Publié sur *Aisne Nouvelle* (<http://www.aisnenouvelle.fr>)

[Accueil](#) > Prêts pour la marche nordique

Prêts pour la marche nordique

Par *Anonyme*

Créé le 12/03/2013 14:00

La présidente Muriel Néron a organisé, dernièrement, une réunion d'information en mairie afin de faire connaître cette nouvelle activité qui devrait débuter mardi 19 mars. Pour tous les adhérents, un certificat médical et une licence à EPMM (Education physique dans le monde moderne) seront demandés et obligatoires.

Le tarif de la licence est de 40 euros.

Cette marche nordique sera animée par Fatima Dubois, professeur EPMM. Chaque séance, d'une durée d'une heure trente, comportera plusieurs exercices de préparation du corps à l'effort, travail de renforcement musculaire et articulaire mais aussi cardiologie et stretching. Pour le matériel, sont requis une bonne paire de chaussures de jogging ou de randonnée et des bâtons en carbone, achetés par les adhérents ou fournis par l'association.

Si la marche nordique n'est pas recommandée pour les personnes ayant de l'arthrose dans les épaules, elle vaut une heure de gym normale comme le soulignait Muriel Néron.

Les personnes intéressées débutantes ou expérimentées ont rendez-vous tous les mardis, à 10 heures, devant la mairie.

L'association donne également des cours de gymnastique tous les mercredis à 19 heures salle de la mairie.

Renseignements : Muriel Néron au 03-23-07-82-83.

Photos / vidéos

Auteur :

Légende : Les séances seront animées par Fatima Dubois.

Visuel 1:



URL source: <http://www.aisnenouvelle.fr/article/autre-actu/prets-pour-la-marche-nordique>