

En avant la marche nordique

Par *Anonyme*

Créé le 15/10/2013 13:00

Dans le but de diversifier ses activités, l'association Dynamic'gym a mis en place une section marche nordique.

Mardi matin à 10 heures, au stade, la présidente Muriel Néron était au rendez-vous avec une dizaine d'amateurs, initiés ou non. Pour tous les adhérents, un certificat médical est demandé et obligatoire. Le tarif est de 35 € avec la licence à EPMM (Education physique dans le monde moderne) et 70 € sans la licence.

Cette marche nordique est animée par Fatima Dubois, professeur EPMM, et dure une heure trente. Elle comporte plusieurs exercices de préparation du corps à l'effort, un travail de renforcement musculaire et articulaire, du stretching...

Côté 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). Les personnes intéressées débutantes ou expérimentées ont rendez-vous tous les mardis à 10 heures au stade. L'association donne également des cours de gymnastique tous les mercredis, à 19 heures, à la salle de la mairie.

L'association propose une initiation à la marche nordique dimanche 27 octobre de 9 h 30 à 12 heures au stade. 5 € à partir de 16 ans, gratuit pour les enfants.

Renseignements :

03-23-07-82-83

Photos / vidéos

Auteur :

Légende : La marche nordique a été lancée dans la commune par l'association Dynamic'gym.

Visuel 1:URL source: <http://www.aisnenouvelle.fr/article/vendeuil/en-avant-la-marche-nordique>