



MARCHE NORDIQUE



Le 26 MARS 2017

AUTOUR DES LACS DE BOURG-BLANC

Dans la continuité du stage organisé par le Comité 29 en novembre 2016 le Club Cycliste de Bourg-Blanc propose une animation de *MARCHE NORDIQUE* autour des lacs de Bourg-Blanc.

Cette initiative sera encadrée par les responsables de l'activité du Patronage Laïque Municipal de la Cavale Blanche et du CC Bourg-Blanc.

Venez nombreux, avec votre équipement personnel (bâtons, chaussures adaptées). Pour l'initiation des prêts de bâtons seront possibles par le PLMCB (précisez votre taille - hauteur).



LA MARCHE NORDIQUE

- Stimule la circulation,
- Améliore la respiration,
- Améliore la fonction cardiaque,
- Sollicite 90% de la musculature, et la renforce : Cou, dos, jambes, bras
- Consolide le système osseux
- Mobilise les extrémités : mains, pieds,



PROGRAMME

PARCOURS 1 : 8 kilomètres à une allure autour de 5 kms/h

PARCOURS 2 : 12 kilomètres à une allure autour de 6 kms/h

INITIATION : Tenue de bâton, mouvements bras et jambes.



**INSCRIPTION SUR PLACE A L'ESPACE SPORT DE BOURG BLANC
A PARTIR DE 8h30 - DEPART GROUPE A 9h**

NOM : _____ **PRENOM :** _____

PARCOURS 1 :

PARCOURS 2 :

INITIATION :

Bâtons : OUI NON

Taille (pour définir les bâtons) : 1 m

Participation : 3 €