



# Plessis Robinson Athlétic Club

## Section marche nordique

### Une autre conception de la marche

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la plaisir de la pratique est présent dès le début.

### La marche nordique peut être pratiquée par tout le monde

Par sa facilité et par sa dimension "Sport - Santé", la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique. Des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale.

### Les bienfaits de la marche nordique

La marche nordique tonifie le corps, permet de mieux respirer, fortifie les os aide à l'amincissement.



### INFORMATIONS UTILES

#### Horaires des entraînements :

#### Groupe Marie-Ange et Florian (Bois de Clamart ou Verrières)

- **Lundi 19h/21h**
- **Mardi et jeudi de 19h00 à 20h30**

#### Groupe Jean Delatour (RDV au Bois de Verrière directement carré de l'obélisque)

- **Vendredi de 10h à 11h30**

Responsable du groupe marche nordique:

Marie-Ange JEDRZEJCZAK

Tél : 06.34 24 19 70

E-mail : [mjcannelle@orange.fr](mailto:mjcannelle@orange.fr)

Toute l'équipe reste à votre disposition pour répondre à toute demande.

Site internet : <http://www.plessis-athle.fr>

