

Santé = Sport = Loisir

Saison 2012

L'O. F. P. Athlétisme vous propose une nouvelle activité sportive

Marche Nordique

Concept de marche en nature avec des bâtons

Découverte des sentiers et du patrimoine



3 séances par semaine vous sont proposées:

Lundi de 14 à 16 heures

Mercredi de 17h30 à 19 heures

Dimanche de 9h30 à 12 heures.

Lieux de départ indiqués sur <http://ofp.athle.free.fr/>

Conditions: être licencié loisir à l'OFP.

Première séance gratuite avec prêt de bâtons.

La marche nordique fait travailler en douceur tous les muscles du corps et contribue à affiner la silhouette, améliore les capacités respiratoire et cardiovasculaire.

Très peu de contre-indications.

Inscriptions et renseignements auprès de M. Joël SERRE

☎: 06 12 75 42 64

✉: marchenordique.ofp@free.fr