

Venez découvrir notre nouvel atelier de marche nordique adaptée *

Encadré par un animateur diplômé, vous pourrez pratiquer la marche nordique en toute sécurité et découvrir les bienfaits de cette discipline qui permet de travailler en douceur près de 90% des muscles de votre corps.

Il s'agit d'une séance de marche hebdomadaire accessible à toute personne pouvant marcher environ 1h sans trop de difficultés.

**Possibilité de prêt de batôns de marche*

Planning printemps 2023

- **Le 21 avril à 10h** : Château et forêt de Plaisir - Parking de l'église
- **Le 25 avril à 14h** : Le tour des étangs de Hollande - Parking de la base de loisir
- **Le 4 mai à 14h**: Château de Versailles - Parking allée des Matelots
- **Le 12 mai à 10h.** : Villepreux - Parking cimetière val de Gally
- **Le 23 mai à 14h** : Forêt de Marly - Parking route Royale Saint nom la Breteche
- **Le 2 juin à 10h** : Le Perray en Yvelines - parking Route de Saint Hubert à Le Perray en Yvelines
- **Le 5 juin à 14h** : Ile de loisir de SQY - Parking à l'accueil rond point Eric Tabarly

**Inscription par téléphone au
01.30.54.71.53**