

MARCHE NORDIQUE

Tél. 06 85 07 13 06
www.bmhv.com
contact@bmhv.com

Sport venu de Finlande, la marche nordique améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires.

Grâce aux bâtons, elle offre un plus grand confort de marche ainsi qu'un soulagement des articulations et du dos. Musculation et dépenses caloriques garanties.



Infos pratiques

- . **POUR QUI** > Individuels, familles ou groupes constitués
- . **Durée de la séance** > environ 2h30
- . **Difficulté** > adaptée au niveau des participants, faible dénivelé
- . **Equipement à prévoir** > Vêtements de sport, baskets, veste coupe-vent selon le temps. Bâtons mis à disposition
- . **Liaison vers le site** > véhicule personnel (environ 10 minutes)
- . **Le rendez vous** > lieu et horaire précisés lors de l'inscription



1/2 journée, journée, WE, séjours

Tél. 06 85 07 13 06
contact@bmhv.com

WWW.BMHV.COM