

Nordic walking

Envie de vous détendre?
Envie de vous faire du bien?
Envie de perdre du poids?
Envie d'espace?
Envie d'amitié?

Dès le 16 septembre 2008



Croix-Bleue vaudoise
www.croix-bleue.ch

Marche rapide avec deux bâtons
le Nordic walking convient à toutes
les personnes actives, jeunes et
moins jeunes.

Le but n'étant pas la performance,
chacun peu venir nous rejoindre.

Pas besoin d'un long apprentissage
pour pratiquer, il suffit simplement
de marcher.

Une petite instruction pour
apprendre les rudiments de la
coordination .

L'investissement de l'équipement
de base est peu élevé:

Une paire de bâtons (matériaux
composite, carbone), pas
télescopiques, pour la longueur
multipliez votre taille par 0.66. De
bonnes chaussures, adaptées pour
la marche en terrain irrégulier. Des
habits fonctionnels.



Rendez-vous

Place de la Gare
1040 Echallens

**le mardi de
14h00 à 16h00**

**Le Nordic walking est facile à
apprendre et à pratiquer.
Soulage les tensions
musculaires au niveau de la
nuque et des épaules.
C'est une manière idéale de
perdre du poids en
s'entraînant à l'extérieur.
Il améliore la performance
cardiovasculaire
et augmente le transport
d'oxygène dans tout
l'organisme.**

Responsable:

Françoise Kündig,
Collaboratrice sociale
Tel: 079/757.29.60