

# Marche nordique



<http://www.enpleinenature.fr>

## Le bien-être pour tous

La marche nordique en pleine nature, une ou plusieurs fois par semaine, avec des bâtons spéciaux :

- renforce la tonicité globale du corps
- sollicite et développe le haut du corps
- prévient l'ostéoporose
- améliore souplesse et coordination
- favorise l'amincissement

Autres techniques utilisées :

- marche afghane pour mieux respirer et exercices contre l'essoufflement
- yoga des yeux
- etc ...

## Séances hebdomadaires

**lundi**, 14h - Lac Genin

**jeudi**, 14h - Bourg en B. / Bouvent

15h - Bourg en B. / Bouvent

18h30 - Bourg en B. / Vennes

**vendredi** 10h - Bourg en B. / Vennes

14h - Bourg en B. / Vennes

pour tous  
technique douce  
séance sportive  
pour tous  
pour tous  
pour tous

### Points de rendez vous

**Bouvent** : parking l'école de voile

**Vennes** : parking rue L. Mouthier

**Lac Genin** : parking près auberge

*hors vacances scolaires, d'oct à mai*

## Les séances du dimanche

4 octobre : Bourg en Bresse (Seillon, CRAPA)

1 novembre : Le Poizat

6 décembre : lac Genin

3 janvier : Bourg en Bresse (Seillon, CRAPA)

7 février : Apremont

7 mars : Hauteville (PK la Praille)

4 avril : Plans d'Hotonnes (Maison des Plans)

- 14h : séance douce et technique

- 15h à 17h : randonnée

**Les dates et lieux pouvant être modifiés, consulter le calendrier des sorties sur internet : [www.enpleinenature.fr](http://www.enpleinenature.fr)**

## Une séance type

Echauffement cardio-musculaire et articulaire, exercices techniques et respiratoires adaptables au niveau et rythme de chacun. Récupération et étirements.

### Matériel

Bâtons personnels de marche nordique, ou bâtons prêtés. Tenue de sport et chaussures d'extérieur non montantes (une paire de baskets suffit). De quoi boire dans banane ou sac à dos **avec ceinture ventrale**. Vêtement de pluie, lampe frontale pour séances du soir.

## Tarifs

- cours de 1h à 2h : 12€ bâtons spéc. prêtés
- deux séances du dimanche : 17€ bâtons prêtés
- deux séances du dimanche : 13 € bâtons perso
- premier trim, toutes séances : 70€ bâtons perso
- deuxième trim toutes séances: 65 € bâtons perso
- troisième trimestre : 45 € bâtons perso
- forfait 5 séances : 50€ bâtons prêtés
- forfait 10 séances : 60€ bâtons perso

**Inscriptions : Agnès Godard, accompagnateur montagne, instructeur marche nordique**

06 11 17 27 14 - [agnes.godard@free.fr](mailto:agnes.godard@free.fr)

**en savoir plus : [www.enpleinenature.fr](http://www.enpleinenature.fr)**