

Marche active

Marche nordique adaptée

UNE SORTIE = UN NOUVEAU LIEU Gratuit pour tous les séniors

Voir programme au dos

Plus d'informations, contactez-nous : 📞 01.30.54.71.53







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.

Planning printemps 2023

- Le 21 avril à 10h : Château et foret 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** : lle de loisir de SQY Parking à l'accueil rond point Eric Tabarly

Inscription par téléphone au 01.30.54.71.53

^{*}Possibilité de prêt de batôns de marche