

Le matériel

Une paire de bâtons monobrin en fibre de carbone et fibre de verre, avec gantelets.

(Nous en prêtons pour les essais)

Demandez-nous conseil avant achat

Des chaussures de trail, course ou marche. Tige basse, semelles antidérapantes et souples

Une réserve d'eau et une barre de céréale

Une tenue de sport adaptée à la saison et à la météo

Une lampe frontale et un gilet réfléchissant pour les séances hivernales du mercredi



Contactez-nous



contacterandoevasion91.fr



[RandoEvasionEssonne](#)



www.randoevasion91.fr

RANDO EVASION 91

BP 003

91222 Brétigny-sur-Orge

ne pas jeter sur la voie publique

Osez

Essayez

Découvrez

La MARCHÉ NORDIQUE

FFRandonnée 

Marche nordique

C'est quoi la Marche Nordique

c'est un sport - loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.

Activité sportive complète, la marche nordique amplifie le mouvement naturel des bras et permet d'avancer plus vite et plus longtemps grâce à deux bâtons. Sa technique simple et rapide à apprendre offre une sensation de bien-être dès les premières séances.



Ses bienfaits



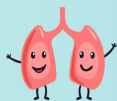
Affine et sculpte la silhouette
dépense énergétique de 400 Cal/h



Tonifie les muscles
90% de la masse musculaire est sollicitée

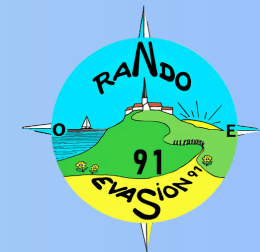


Renforce le coeur
40% plus efficace que la marche classique, soit l'équivalent d'un petit jogging



Améliore le souffle
Une oxygénation 60% plus élevée que la randonnée

Soulage les articulations
un allègement de 30% du poids du corps sur les articulations



Notre programme

Lundi et /ou samedi
9h30 - 12h

Mercredi
19H45 - 22H

Possibilité de faire **3 essais**

Adhésion à l'Association
à partir de €

