

MARCHE

Amicale -  - Beauchamp
Laïque

**BIEN-ETRE - FORME
PLEINE AIR - PLAISIR**

NORDIQUE

Une pratique douce pour votre santé

Un travail sollicitant l'ensemble des chaînes musculaires

Une pratique ludique qui permet une dépense des calories

Une pratique non traumatisante qui protège les articulations



P 8h30 RV et accueil sur parking
R du Centre Omnisports pour co-
O voituration- départ env 10mn
G après.
R 9h15 Echauffements sur place &
A explications
M 9h30 Départ marche.
M 11h00 Etirements
E 12h00 Retour à Beauchamp

Public: Adultes marcheurs (Places limitées à 20 personnes)

Lieu de rendez vous: Centre Omnisports 25 Av Curnonsky Beauchamp

Lieu de pratique: Les Etangs de Cergy

Prochaines dates :

les samedis 7 avril - 5 mai - 9 juin

**Tarifs : 3€ à donner sur place
(Inscription obligatoire)**

Equipement nécessaire :

Bonne paire de chaussure de marche, sac à dos, bouteille d'eau, bâtons de marche nordique (prêt par l'alb).
suivant la météo, Kway, casquette, crème solaire, lunette de soleil

RENSEIGNEMENTS: ALB 12 Rond Points de la Chasse 95250 BEAUCHAMP

☎: 01 39 95 38 47

@: alb_6@aliceadsl.fr