



ATHLE LESPARRE INFO

MARS 2019



ATHLÉ LESPARRE-MÉDOC
CLUB AFFILIÉ

MARCHE NORDIQUE AU CLUB

Ca y est, la Marche Nordique (MN) est en ... marche au club!!! Déjà un bon mois de mise en activité. Peut de licenciés pour le moment mais cela prend forme. Le mardi soir sur la plaine des sports de Lesparre (18h00—19h30) et le dimanche matin, départ à 09h00 sur des circuits divers et variés. Ouvert à toutes et tous.

Les mardis soir c'est technique, cardio, renforcement musculaire... Le dimanche c'est marche en milieu naturel. Croyez moi, la MN est une activité physique à part entière, c'est du sport... en douceur. Les 4 appuis (jambes et bâtons) diminuent les traumatismes, le système cardio-vasculaire est développé, les muscles travaillent, la résistance augmente... En plus, on peut partager, échanger, respirer, regarder, découvrir...



Les bâtons sont prêtés au début mais très vite les licenciés ont leur propre matériel, les "baskets" font l'affaire, il faut des chaussures souples type training, pas besoin d'équipement particulier, une bouteille d'eau et quelques pruneaux (ou autres) en cas de petit creux.

MERCI DE COMMUNIQUER AUTOUR DE VOUS

RENSEIGNEMENTS : 06 26 95 11 58 - 06 51 59 23 02

ARRIVE OU A VENIR

Bravo à tous nos athlètes, filles ou garçons, petits et grands qui se distinguent lors des compétitions, des Poussinades et autres courses!!!

Vendredi 1 mars : Loto - Vendredi 8 mars : AG du SAM



POUR CEUX QUI AIMENT :

Combien de nombres peut on faire en assemblant au moins deux des mots suivants : Quatre - Dix - Vingt et Cent? Lesquels ?

DONNEZ VOTRE REPONSE [ICI](#)

La bonne réponse de février était : Lavande

"Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité"

Antoine de St Exupéry

CITATION

