

Marche Nordique



L' A O Nivernaise est un club omnisports où l'on peut pratiquer plusieurs activités avec la même licence, sans rechercher à tout prix la performance, dans un esprit de détente et de bonne humeur. Affiliée à la Fédération FSGT, et FFA pour l'Atthlétisme.

Les sections: *La gymnastique d'entretien, Badminton, Productions Gymniques Artistiques, Aquagym, Athlétisme, la randonnée, marche active, marche douce, et marche Nordique.*

La marche Nordique c'est Quoi ?

Si vous recherchez une activité physique et dynamique en plein air, qui associe bien-être et convivialité, la marche nordique à l'AO Nivernaise est faite pour vous.

Accessible au plus grand nombre

Cette activité fait travailler 90% des parties du corps, sollicite (cou, épaules, pectoraux, bras, abdominaux, fessiers, cuisses), Elle améliore les fonctions respiratoires et cardiovasculaires, favorise la perte de poids, dans le cadre d'une alimentation saine.

A votre service ses propres animateurs et instructeurs titulaires des brevets d'encadrant Marche Nordique

Initiation et prêt de matériel pour la découverte de la discipline

Comment ça se passe ?

Trois sorties sont programmées par semaine, les lieux sont communiqués la semaine précédente.

- les lundi soir après 18h15, de préférence aux débutants et ceux qui se limitent qu'à une petite sortie de 1h 15 environ, mercredi et samedi matin pour une sortie d'environ 2h

Les parcours sont variés dans la périphérie de Nevers, Forêts, chemins, canal.

Qui contacter

- Evelyne VARD tél. 06 50 16 19 67- evelyne.vard@orange.fr
- Gérard BONNETOT tél. 03 86 59 56 41 - 06 03 37 33 68 gerard.bonnetot@cegete.net
- Nathalie NARBOUX tél. 06 37 66 89 13

Site internet . <https://www.fsgt.org> la marche-nordique-section-ao-nivernaise

