



**Nouveau**

**2020-2021**

## • La marche Nordique



- Rares sont les sports qui redonnent du souffle et font travailler 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) en douceur. Grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport de plein air idéal pour retrouver la forme et vous tonifier. Bien-être, forme et santé sont au rendez-vous.
- Grâce à l'utilisation des bâtons, la marche nordique tonifie vos muscles et entretient votre souplesse comme votre équilibre et la coordination entre vos bras et vos jambes."

**Corinne** , notre nouvelle animatrice, riche de son expérience de sportive de haut niveau , vous guidera dans la pratique de cette nouvelle activité au sein de l'AGV de Pernes :

- Les mardis de 14 H 30 à 16 H 00 (confirmés)
- Les vendredis de 9 H 30 à 11 H 00 (débutants)

### COTISATION MARCHE NORDIQUE

➤ 130 € +28 € (licence)

\*\*\*\*

Association de Gymnastique volontaire

Association loi 1901

De gymnastique volontaire

Complexe Sportif – 391 avenue René Char

84210 Pernes les Fontaines

Email : [agvpernes@gmail.com](mailto:agvpernes@gmail.com)

Site : [agvpernes.fr](http://agvpernes.fr)

