



site internet

Plus dynamique que la randonnée,
la marche nordique a pour principe
d'accentuer le mouvement de
balancier naturel des bras et de
se propulser vers l'avant
à l'aide de deux bâtons spécifiques.

**On marche plus vite,
plus loin avec moins de fatigue.**

En pratique

-> des séances de 2 h

- échauffement
- constitution de 1, 2 ou 3 groupes de niveau selon le nombre de présents
- marche nordique (9 km à 11 km)
- étirements

-> toute l'année même pendant les vacances scolaires :

- à 9h00 les mardis et jeudis
- à 9h30 le dimanche
- à 19h30 le mercredi
- à 9h00 le samedi durant l'hiver



jabruz.fr

✉ secretaire.ja.marchenordique@gmail.com

☎ Richard Cravero : 06 14 69 29 73



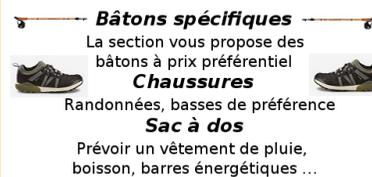
Encadrement

15 bénévoles formés

Pour découvrir la technique

Apprentissage de 2 à 3 séances
en début de saison

Matériel



Circuits habituels

7 circuits récurrents (dans un rayon de moins de 10 km autour de Bruz) changeant à chaque séance.
18 circuits mensuels (dans un rayon de moins de 25 km autour de Bruz) une semaine par mois

Circuits exceptionnels à la journée

2 circuits (10 à 11 km)
avec pique-nique festif le midi
1 circuit (20 à 23 km) avec pique-nique tiré du sac à mi-parcours
1 circuit suivi d'un repas
au restaurant puis visite d'un site l'après-midi
visite touristique d'une journée
avec déplacement en car