



Association Gymnastique Volontaire Vallet

Marche Nordique Sport Santé

😊 À SAVOIR

À l'aide de bâtons de marche, ce sport plein air, accessible au plus grand nombre, conjugue endurance et bien-être.

Grâce aux possibilités offertes par l'utilisation des bâtons et par l'adaptation au terrain, l'acquisition progressive de la technique permet de mettre l'accent tour à tour sur la souplesse, le développement cardio-respiratoire, le renforcement musculaire ou encore l'équilibre. Et tout ça dans la motivation que procurent la dynamique d'un groupe et les conseils avisés d'un animateur certifié !

Jour : samedi

Horaire : 9h30

Lieu : secteur du vignoble

Durée de la séance : 1h30

Matériel : chaussures souples à tige basse, bouteille d'eau, possibilité de prêt de bâtons dans un premier temps.

1 SÉANCE DÉCOUVERTE GRATUITE !
(avec prêt de bâtons)

Samedi 22 septembre 2018 à 9h30
La Garenne Lemot à Gétigné

- Groupe de 25 personnes minimum
- Calendrier des marches donné à la rentrée



www.agv-vallet.fr

www.facebook.com/agv44330

Séances encadrées par un professionnel
Entretien de la forme et de la santé
Découverte de l'environnement

AGV Vallet

11, bd Stéphane Pusterlé - 44330 VALLET
☎ 06 95 88 16 05 - ✉ agvvallet@orange.fr

Association Loi 1901 n°W442001760 - SIRET n°334 204 203 00023 - Agrément Jeunesse et Sports n°44 S 775
Club GV affilié à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire - FFEPGV

L'équipe dirigeante de la Gymnastique Volontaire Vallet est composée uniquement de bénévoles
Tous droits réservés AGV Vallet - Visuels : AGV Vallet - PAO : Nadège Ergatian