

# Marche Nordique

**Journée découverte MARCHÉ NORDIQUE sur le secteur du "Grand Villeneuvois"**

Pratique complémentaire à la randonnée pédestre, la Marche Nordique est une discipline complète qui mobilise l'ensemble du corps de façon douce et contrôlée. **Plus vite, plus loin** avec moins de fatigue, grâce à des bâtons spéciaux et une technique appropriée, la pratique de la Marche Nordique n'a que des bienfaits sur la santé. **Accessible à tous**, la Marche Nordique ne demande pas de compétences ni d'aptitudes particulières. Elle peut être proposée au plus grand nombre et pratiquée par tous, quelle que soit sa condition physique. La Marche Nordique, **l'activité sportive en plein essor**, qui compte de plus en plus d'adeptes.

**ACCRO RANDO** Club de randonnée pédestre vient d'ouvrir sa section **MARCHÉ NORDIQUE** et vous propose une **journée découverte**

**DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2012**

**à partir de 9H30, place du foirail à SAINT ANTOINE DE FICALBA .**

La matinée sera consacrée à des ateliers "initiation" encadrés par des animateurs diplômés.

L'après-midi **à partir de 14h30 une séance de Marche Nordique** en pleine nature se déroulera sur les chemins de la commune. Les bâtons seront fournis par l'organisation.

Possibilité de pique-nique à midi, à prévoir.

**Cette journée est gratuite et ouverte à tous.**

Pour son bon déroulement, il est préférable de s'inscrire au 0553412787 ou 0553417056.

**Nous vous attendons très nombreux.**

[www.accrorando.fr](http://www.accrorando.fr)

