

# MARCHE NORDIQUE et NUTRITION

**12 séances de Marche nordique d'1h30  
+ 2 conférences nutrition de 2 heures**

Quels bienfaits ?

- 80% des muscles du corps sollicités
- Amélioration des capacités cardio-vasculaires
- Détente, bien-être, bonne humeur

**GRATUIT**

## Horaires :

**Mercredi**

**09h15-10h45**

**A partir du 26 avril 2017**

## Lieu du cours :

Parking du gymnase de Marckolsheim  
Puis à définir avec l'éducateur sportif  
**(Bâtons de marche nordique mis à disposition)**

## Contact :

MJC – La Bouilloire  
Impasse de l'école  
67390 MARCKOLSHEIM  
03.88.74.98.69