



MARCHE NORDIQUE

Dès le 5 SEPTEMBRE 2023

Horaires et jours :

De 9h30 à 11h les mardis et jeudis
matins.

De 19h à 20h30 les mardis soirs

De 9h00 à 11h00 les samedis matins

Points de départ
sur information des coaches

DÉVELOPPEZ VOS CAPACITÉS PHYSIQUES

CARDIO



COORDINATION



RENFO



EQUILIBRE



Conservez une activité physique

PAS BESOIN D'ÊTRE SPORTIF DE HAUT NIVEAU POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ ! VENEZ PROFITER DES CONSEILS DE COACHS DIPLÔMÉS POUR BOUGER SANS DIFFICULTÉS ET EN TOUTE CONFIANCE DANS UN CADRE NATUREL AUTOUR DE BOURG-EN-BRESSE.



L'activité physique n'a pas d'âge

DE 18 À 99 ANS, VOUS ÊTES LES BIENVENUS A CHAQUE SÉANCE, POUR DÉCOUVRIR LES SENTIERS, AVEC DES EXERCICES LUDIQUES POUR AMÉLIORER VOTRE CONDITION PHYSIQUE.

Des moments conviviaux

VENEZ PARTAGEZ DES BALADES DANS DIFFÉRENTS ENDROITS AUTOUR DE BOURG-EN-BRESSE

