



ATHLETIC CLUB
La Roche sur Yon

Stade Jules Ladoumègue
7 boulevard Sully
85000 LA ROCHE SUR YON

contact@aclvendee.fr
www.aclvendee.fr
☎ 02 51 37 98 17



MARCHE NORDIQUE

Rejoignez la Team Marche Nordique
et bénéficiez des conseils et de la compétence
de nos entraîneurs diplômés.

LES ENTRAÎNEMENTS

Nos entraîneurs qualifiés vous proposent des séances adaptées à votre niveau de pratique.

Les séances sont variées avec du travail technique, de l'endurance, du cardio pour développer et améliorer le système cardiovasculaire, du renforcement musculaire tout cela adapté à votre niveau de pratique.

Mardi et jeudi 18 h 45 à 20 h 15
Groupe sportif le samedi 9 h à 11 h 30

Activité Sport santé, loisir mais aussi sportive, la marche nordique se pratique en milieu naturel à l'aide de bâtons spécifiques qui aideront au développement musculaire du haut du corps mais aussi à soulager les membres inférieurs lors de l'effort.

Afin d'en tirer les bienfaits et s'épanouir, il faut acquérir une technique spécifique que vous apprendrez avec nos éducateurs spécialisés.