

Marche nordique herbaltoise

L'association << marche nordique herbaltoise >> propose à ses adhérents la pratique de la marche nordique, discipline particulièrement conseillée et adaptée à un très large public puisqu'elle présente l'avantage de faire travailler l'ensemble du corps : les muscles, les articulations, la respiration, etc...

Ses activités s'étalent du 1 septembre au 31 août .

Deux marches hebdomadaires sont programmées sur diverses Communes dans un rayon de 15 kms d'Herbault :

Le lundi après midi sur un circuit de 8 kms et le samedi sur un circuit de 11-12 kms, et ce, même durant les vacances scolaires

Chaque séance se déroule ainsi :

Échauffement, marche, arrêt pour exercices de renforcement musculaire étirements

Une paire de bâtons homologués et une bonne paire de chaussures de marche constituent le principal équipement

Pour la saison 2021/2022, 92 marches ont pu être assurées

Toute personne intéressée peut bénéficier de deux séances d'essai gratuites avec prêt des bâtons et gilets de sécurité avant de souscrire son adhésion

Renseignements et inscriptions

Philippe DUBUY 02 54 46 15 43 ou 07 83 74 13 65

Arlette Vergez 06 14 34 30 35

marche.nordique.herbault@gmail.com

Composition du bureau

Président : Philippe DUBUY

Trésorière : Arlette Vergez

Secrétaire : Brigitte Conre

Membres martial Mahaudeau

Yolaine Moulard

Danielle Véron