Le Phare dunkerquois

SPORTS

Marche Nordique

Stage à Coudekerque-Branche les 30 et 31 octobre

mercredi 27.10.2010, 14:00

Ce stage de marche nordique se déroulera au Parc du Fort-Louis

L'Entente Littoral Dunkerque Gravelines Athlétisme organise le premier week-end de marche nordique sur le littoral dunkerquois.
Discipline en pleine expansion, la marche nordique rassemble de nombreuses qualités permettant à un très large public d'y prendre part.

Pratique de pleine nature, cette marche avec bâtons à la fois douce et ludique possède de multiples bienfaits au niveau de la santé (articulaire, cardio-respiratoire, postural, musculaire, préventif...) tout en profitant du cadre naturel.

Ce stage, ouvert à tout public (dès 16 ans), se déroulera au Parc du Fort-Louis à Coudekerque-Branche (rendez-vous salle Delvallez).

Ce week-end sera l'occasion pour les débutants de découvrir une activité avec différentes thématiques autour de cette pratique. Deux spécialistes diplômés encadreront les groupes tout au long du week-end et proposeront des séances et exercices adaptés à chacun.

Le bois des Forts et le parc du Fort-Louis à proximité, ainsi qu'une salle de sport à disposition permettront d'évoluer dans un cadre idéal pour la marche nordique. Plusieurs dizaines de paires de bâtons pourront être louées sur place.

Le stage est limité à cinquante personnes par demi-journée.

Contact : Axel Millioz, coach Athlé Santé - Tél : 06.77.54.84.47
Site : http://club.sportsregions.fr/gravelines-athle/ (rubrique Athlé Santé-Loisir)