



Loisirs et Solidarité des Retraités

BOURSE DU TRAVAIL - 13, rue Amiral-Collet - 83000 TOULON

LA MARCHÉ NORDIQUE

2025-2026

VOTRE RENDEZ-VOUS SANTE ET BIEN-ETRE



Jean-Pierre PEREZ, animateur de la marche nordique, vous donne **rendez-vous tous les samedis à 9h00 sur le parking de Janas.**

Pour permettre aux personnes intéressées de faire un essai, des **bâtons de marche nordique** seront prêtés pour les premières séances.

Ces dernières durent généralement 1h30 environ, précédées d'échauffements musculaires et articulaires et suivies d'étirements.

Il vous faudra des chaussures adaptées à la marche, une tenue de sport et par la suite, si vous souhaitez devenir un adepte de cette activité, **vos bâtons de marche nordique** personnels.

Particulièrement recommandée pour ses bienfaits sur la santé : retrouver la forme ou la maintenir, améliorer le souffle et l'équilibre, débloquer les articulations et stimuler le système cardio-vasculaire, la marche nordique est une pratique très complète qui procure plaisir et bien-être.

N'hésitez pas à venir découvrir ce sport convivial, effectué dans un milieu naturel et agréable avec une bonne dynamique de groupe. Du fait de la simplicité de sa technique, il est accessible à tous.

Après avoir essayé cette activité, les adhérents, qui y participeront régulièrement, devront fournir un certificat médical d'aptitude à la marche nordique.

Pour tout renseignement, Jean-Pierre est joignable au 06 73 43 37 26

ou par mail : jpp83000@gmail.com