

Initiation à la marche nordique – Tancarville



En partenariat avec la commune de Tancarville, l'ASEPT Normandie organise un cycle de 6 séances à destination des seniors de marche nordique.

Encadrée par un professionnel du sport, la marche nordique aide au maintien de la forme et la santé chez les seniors. Cette discipline sollicite 90% des muscles du corps. Elle soulage les douleurs articulaires avant et pendant l'effort. Elle permet également une bonne respiration.

Ces ateliers se dérouleront à partir du :

Jeudi 5 Mai 2022 – 6 séances d'1h30 de 14h à 15h30, départs de Tancarville (76).

- Départ sur renseignement au moment des inscriptions
- L'atelier est réservé au moins de 75 ans
- Le nombre de places est limité et les inscriptions obligatoires

Inscription auprès de la mairie de Tancarville au 02 35 39 77 51.