

Marche nordique



**Vous recherchez un sport qui allie
endurance et renforcement
musculaire de l'ensemble du corps ?**

La marche nordique est une pratique dynamique accessible quel que soit votre niveau de forme.

*Cours d'essais gratuits
samedi 13 septembre
à 11h30 et 14h00
Stade Jean Guimier*



+ d'infos



Stade Jean Guimier, Nanterre (lieu de rendez-vous)



Mercredi : 17h30 à 19H (été) - 14h à 15h30 (hiver)

Samedi : 11h30 à 13h



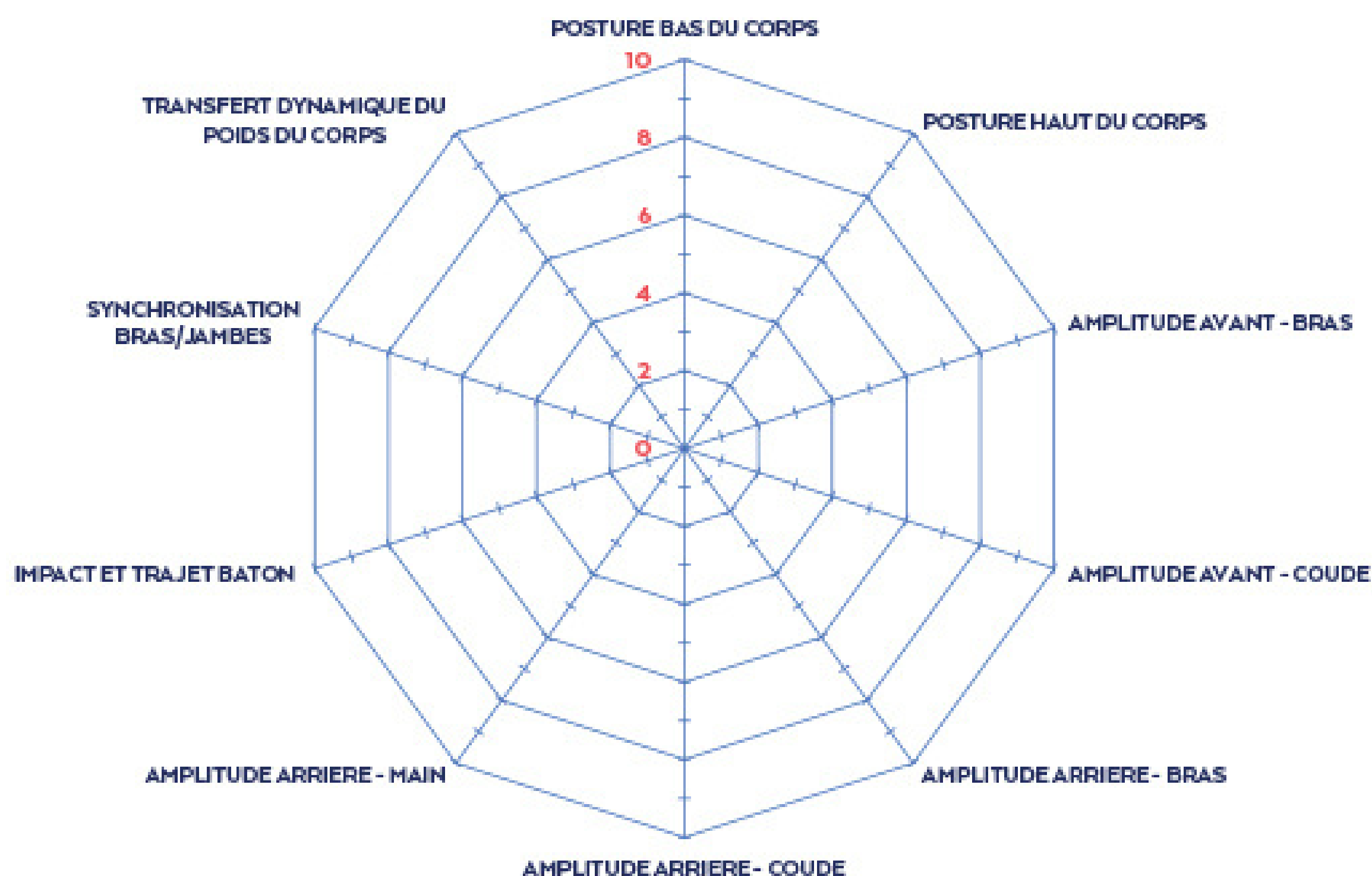
1 séance/sem. : 180€ / 2 séances/sem. : 250 €

Réduction de 80 € possible sur adhésion contre participation à 3 bénévolats dans la saison.

www.esnanterre-athle92.fr

VOTRE PROFIL

NOM
PRÉNOM

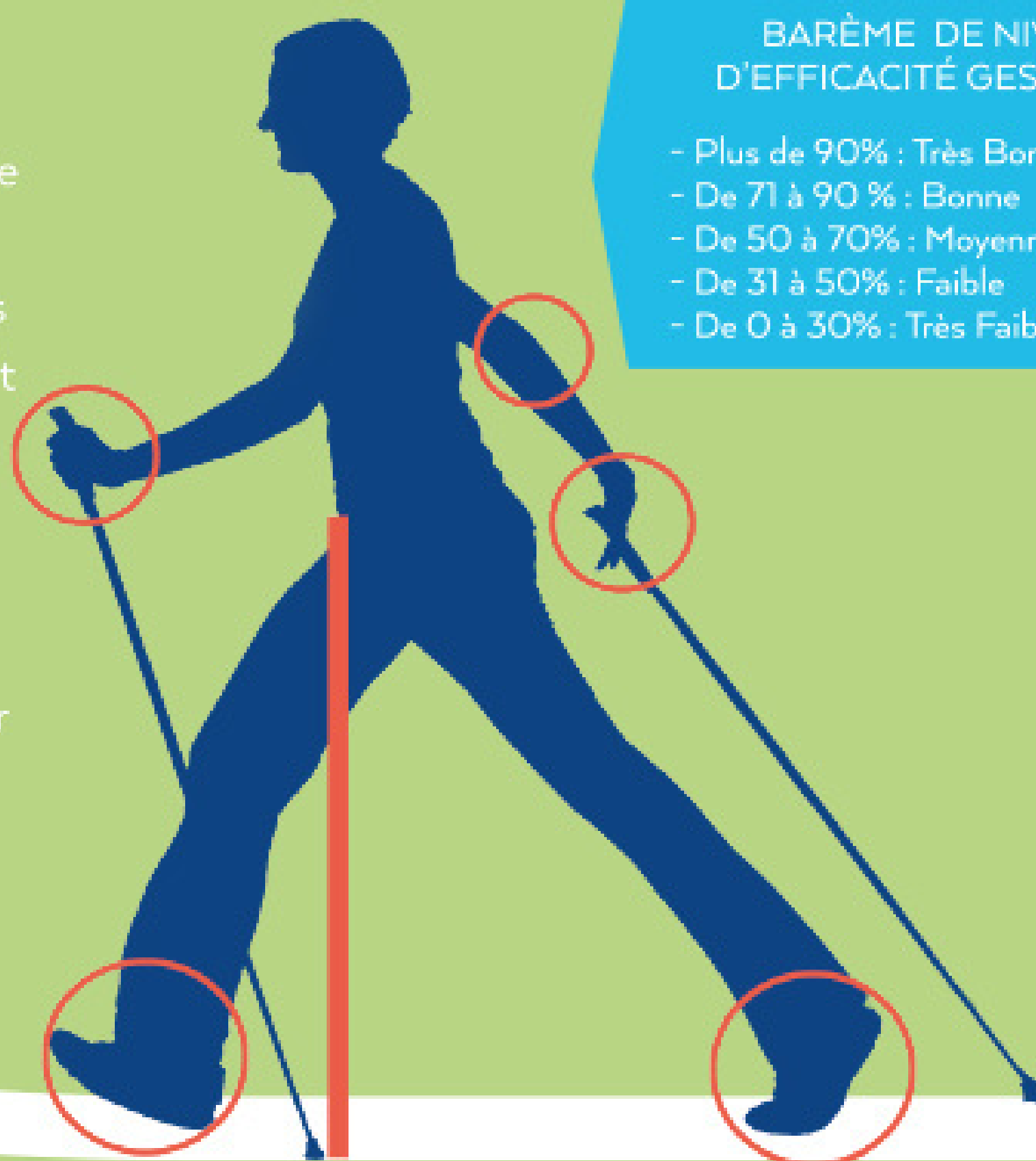


% TOTAL :

EFFICACITÉ GESTUELLE :

La marche nordique est reconnue pour les nombreux bienfaits qu'elle procure à ses pratiquants quand les gestes techniques sont correctement exécutés.

Mon Pass Nordique est un outil qui permet d'évaluer sa technique, de connaître son profil de marcheur et d'identifier l'efficacité de son geste global.



BARÈME DE NIVEAU D'EFFICACITÉ GESTUELLE

- Plus de 90% : Très Bonne
- De 71 à 90 % : Bonne
- De 50 à 70% : Moyenne
- De 31 à 50% : Faible
- De 0 à 30% : Très Faible