

# NORDIC WALKING POURPRE



## Votre Club à PRIGONRIEUX/BERGERAC

Association agréée Marche Nordique avec un niveau loisirs

La Marche Nordique consiste en une évolution de la marche normale grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques, qui créent un entraînement complet pour tout le corps. L'intensité de l'entraînement peut être adaptée à la condition physique de celui qui le pratique, selon trois différents niveaux: santé/bien-être, fitness et sport. Les mouvements exécutés avec la technique correcte améliorent la connaissance et le contrôle de son propre corps, la posture, la respiration et surtout la condition générale. La Marche Nordique améliore donc la qualité de vie et reste une activité accessible à tous.



## LA MARCHE NORDIQUE EN MODE LOISIRS ET CONVIVIALITE

### Fonctionnement

- \* L'encadrement est assuré par des bénévoles titulaires d'un brevet fédéral.
- \* L'association offre la possibilité de 2 séances d'essai avant l'adhésion.
- \* L'association peut prêter des bâtons aux nouveaux adhérents.
- \* Il est proposé une sortie par semaine soit 4 par mois, 3 de 8 km et 1 de 12 km
- \* Occasionnellement des sorties plus longues à la journée sont organisées.

**Tarif adhésion: 40€**

**Certificat médical obligatoire lors de la 1ère inscription**



NORDIC WALKING POURPRE  
24130 Prignonrieux

Présidente Hélyette VIGNEAUX

Tel 05 53 58 01 48/06 82 50 31 55

[helyette.vigneaux@orange.fr](mailto:helyette.vigneaux@orange.fr)

Renseignements association :

[nwp24hotmail.fr](mailto:nwp24hotmail.fr)

Nous sommes adhérents à la **association Internationale de Nordic Walking, INWA France**