

Si vous êtes intéressé merci de vous munir de :

- Bonnes chaussures
- Une bouteille d'eau
- Vêtements adaptés



**Animateur :**  
Spannaccini Nicolas

# Marche Nordique Kunheim

La **marche nordique** a pour principe d'accentuer le mouvement balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons .

C'est un sport de plein air qui :

- Favorise la musculation
- Contribue à l'élimination des graisses

*L'utilisation des bâtons diminue la sollicitation des articulations*

**Les vendredis de 9h15 à 11h15**

**1ère séance le Vendredi 1er Mars à 9h15**

Départ du parking de la maire de Kunheim

Prochaines dates : les vendredis 8,15 et 22 Mars. (*lieux de départ seront définis ultérieurement* )

!

**Attention : nombre de places limitées**

*Des bâtons sont mis à disposition pour les nouveaux lors de la 1<sup>ère</sup> séance.*

**Renseignements et inscriptions :**  
Service Animations Nord 03 89 20 17 17  
[eschuhmann@apa.asso.fr](mailto:eschuhmann@apa.asso.fr)



**apa lib'**  
Vitaminez  
votre temps libre  
[animations.apalib.fr](http://animations.apalib.fr)