

ANIMATION  
EPGV

# MARCHE NORDIQUE, SPORT SANTÉ

Osez  
la Marche  
Nordique

Fédération Française  
**EPGV**  
Comité Régional  
Provence-Alpes-  
Côte d'Azur

## L'activité Marche Nordique est centrée sur l'humain, la forme, la santé et le bien être.

Elle peut se décliner en séances à l'année, ou en cycles d'activité en complément d'autres pratiques.

Grâce aux possibilités offertes par l'utilisation des bâtons et l'adaptation au terrain, l'acquisition progressive de la technique permet au pratiquant **de développer sa condition physique**

[souplesse, cardio-respiratoire, force, équilibre], le tout avec la motivation que procurent la dynamique d'un groupe et les conseils avisés d'un animateur.



### LES BÉNÉFICES

- **Une activité complète** pour entretenir et développer harmonieusement l'ensemble de son corps
- **Le plaisir de pratiquer** en plein air
- **Une pratique complémentaire** aux séances en salle
- **L'acquisition des bases** d'une pratique physique efficace pour la santé



Votre association EPGV :