

LA MARCHÉ NORDIQUE



Découvrez
une activité physique
de bien-être, conviviale
et accessible à tous

Plus d'information
www.asj74.org



TECHNOPOLE - ARCHAMPS
Jeudi : 12h15/13h45 - **Tous niveaux**

Nouveau



Départ
extrémité
rue George de Mestral
(angle Athéna 1)



**Pratiquez la marche nordique
dans un club d'athlétisme**

- Des entraîneurs formés à l'activité
- Des virées de 1h30 en moyenne
- Un échauffement préalable, des étirements en fin de séance
- Des exercices de renforcement musculaire à l'aide des bâtons

POUR TOUTE INFORMATION

ASJ74
66, Chemin du Loup 74160 ST JULIEN EN GNEVOIS
04 50 79 06 89
secretariat-asj74@sfr.fr

STADE DE LA PAGUETTE - ST JULIEN EN GNEVOIS
Lundi : 18h30/20h00 - Débutants
Mercredi : 18h30/20h00 - Confirmés

TECHNOPOLE - ARCHAMPS
Jeudi : **NOUVEAU** 12h15/13h45 - **Tous niveaux**

ESPLANADE VITAM MIGROS - NEYDENS
Vendredi : 08h45/10h15 - Tous niveaux
Prochainement 10h30/12h00 - Tous niveaux



PARTENAIRES PRINCIPAUX

