

Marche nordique sur les Grandes Terres

Pour la deuxième année consécutive, l'AFA Feyzin-Vénissieux organise **dimanche 1^{er} avril** la manifestation « Découverte de la marche nordique sur les Grandes Terres ». L'occasion de découvrir une discipline sportive ouverte à tous.

Originaire de Finlande, la marche nordique se pratique dans la nature avec des bâtons. L'idée n'est pas seulement de se reposer sur les bâtons mais de s'en servir pour avancer en sollicitant tous les muscles, de haut en bas du corps. Grâce à ces mouvements : « qui rappellent ceux du ski de fond », la marche nordique tonifie l'ensemble des muscles. Résultat, elle est idéale pour aider à mincir car elle augmente la dépense énergétique ! La discipline est aussi conseillée aux personnes souffrant de problèmes respiratoires ou cardiaques car c'est une activité tout en douceur.

Cette discipline est donc adaptée à toute personne souhaitant reprendre une activité physique sans fatigue excessive et en toute convivialité. Et c'est justement la convivialité qui sera le maître-mot de la deuxième édition de la « Découverte de la marche nordique sur les Grandes Terres », **dimanche 1^{er} avril**, organisée par l'AFA Feyzin-Vénissieux et en partenariat avec le Syndicat intercommunal des Grandes Terres et la Ville de Vénissieux.



Au programme, trois parcours, avec un départ commun au gymnase Colas : découverte (3km), plaisir (6km) et confirmés (10km). La matinée est ouverte à tous. Aucun parcours ne sera chronométré, l'objectif est le plaisir, la découverte et la santé !

Inscriptions dès 8h au gymnase Colas, rue Jean Moulin à Vénissieux. Des bâtons seront prêtés gratuitement en échange d'une pièce d'identité ou d'un chèque de caution, pour les 200 premières préinscriptions. Un casse-croûte est prévu à l'arrivée.

Informations et inscriptions :
AFA Feyzin-Vénissieux 04 78 70 81 08
afafeyzin@free.fr