

C'est reparti pour la marche nordique !

Dimanche 7 avril, l'AFA Feyzin-Vénissieux organise pour la troisième année sa manifestation de marche nordique sur les Grandes Terres (Feyzin et Vénissieux), en partenariat avec le Syndicat Intercommunal des Grandes Terres et la Ville de Vénissieux.



Au programme, deux parcours (6 et 12km) à travers les Grandes Terres et une nouveauté : un 12km chronométré. Ouverte à tous, débutant 15 minutes avant le départ officiel, cette épreuve « *permettra aux aficionados de se tester et de mesurer leur état de forme !* »

Intérêt de la marche nordique : « *Toutes*

les chaînes musculaires (haut et bas du corps) sont sollicitées lors de la pratique et la marche nordique tonifie ainsi l'ensemble des muscles.

De plus, [elle] est conseillée pour les personnes souffrant de problèmes respiratoires ou cardiaques car c'est une activité tout en douceur.

Enfin, la marche nordique est idéale pour l'aide à l'amincissement, en augmentant la dépense énergétique. »

Inscriptions le jour de la manifestation dès 7h45 au gymnase Colas, avenue Jean-Moulin à Vénissieux. Départs de 8h45 à 10h, selon les parcours. 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. Certificat médical obligatoire pour le « 12 km chrono ».

Renseignements et inscription :
04 78 70 81 08 - afafeyzin@free.fr