

VÉNISSIEUX Bientôt la deuxième édition de la Marche nordique sur les Grandes terres



■ On attend la foule et on espère le beau temps pour cette seconde édition de la marche nordique sur le plateau des Grandes terres. Photo Carlos Soto

Après le succès de 2011, l'AFA Feyzin-Vénissieux et la Ville de Vénissieux remettent cela. La deuxième édition de la Marche nordique sur les Grandes Terres se déroulera le 1^{er} avril 2012, avec un départ au gymnase Alain-Colas.

Idéale pour toute personne souhaitant reprendre une activité physique ou pour aider à l'amincisse-

ment, la marche nordique est fortement conseillée par les médecins. Elle se pratique avec des bâtons, de sorte que tout le corps travaille, jambes et bras, permettant une bonne dépense énergétique, sans fatigue ni danger.

La marche nordique est de plus conseillée pour toute personne souffrant de problèmes cardiaques

ou respiratoires car c'est une activité tout en douceur. Et bien sûr, la convivialité et la bonne humeur sont de rigueur. ■



Photo Carlos Soto

■ Pratique

Marche nordique sur « Les Grandes terres »

Dimanche 1^{er} avril

-Trois distances : 10 km (départ à 9 h), 6 km

(départ à 10 h) et 3 km

(départ à 11 h)

-Inscriptions dès 8 h 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.

-Un casse-croûte sera prévu à l'arrivée.

Infos, renseignements et inscrip-

tions : AFA Feyzin-Vénissieux -

04 78 70 81 08 - afafeyzin@free.fr