



En partenariat avec le club de :
l'ALC VIEUX CONDÉ et EA Douchy



Dimanche
23 juin
2019
VIEUX -
CONDÉ

Découverte de la Marche Nordique

choix entre deux parcours (voir au verso)

de 9h à 12h30

site de l'Avaleresse - Rue César Dewasmes
(près de la caserne des Pompiers)

TARIF : 2.00 € - inscription et paiement sur place - Prêt des bâtons possible (voir au verso)



Accueil vitaminé

9h à 9h30

Contacts :

- **FSGT Comité Nord** : 20 Avenue Saint Roch BP 10117,
59302 VALENCIENNES CEDEX tél 03 27 47 96 55
- **ALC Vieux Condé**
Mme FROMONT Marie Thérèse : tél 06 02 37 44 69
email : mthefromont@sfr.fr
Mr DESTREBECQ Daniel : tél 06 85 21 98 94
email : daniel.destrebecq@laposte.net

La marche nordique, vous connaissez ?

Une marche sportive et technique



- Bonne pour la santé et recommandée par les médecins
- Peu coûteuse
- Encadrée par des animateurs compétents
- Adaptable pour tous les âges et toutes les conditions physiques
- Notre gymnase, c'est la nature ! Ouvert tous les jours, à toute heure, par tous les temps et toute l'année
- Convient aux femmes et aux hommes
- 80 % des muscles sont sollicités.



Muscles sollicités en jogging, vélo, et en marche nordique

Après l'accueil à 9 h, choisissez votre parcours

1. Balade vers le site d'Amaury, un parcours le long du canal de l'Escaut, de l'étang d'Amaury et le long du jard (environ 7,5km)
2. Marche un peu plus sportive et technique sur le site de l'Avaleresse (Du plat, des dénivelés, du renforcement musculaire, du cardio et en pleine nature, environ 5 km)

Accueil et convivialité assurés

Renseignements et réservation de bâtons sur :

<https://www.alc-vieux-condé.net/evenements>

(jusqu'au vendredi 21 juin)