



**EA.DOUCHY ATHLETISME
et la
MARCHE NORDIQUE**



**Samedi 7 Octobre 2023
Au parc Maingoval à Douchy-les-Mines**

**1 Départ
2 Parcours**
12km 600 départ à 9h15
orange
5km700 départ à 9h15
Jaune
Circuits Fléchés

4Ème rendez-vous
de la Marche Nordique
Accueil à 8h30 sous le préau
Au parc Maingoval
Avenue Bca
Merci à vous pour votre présence



Les Marcheurs doivent respecter le code de la route et être prudent

3€00 l'inscription à l'avance et 3€50 sur place
A l'accueil: 1 café+ petit gâteau et à l'arrivée 1 sandwich + 1 boisson
Ravitaillement prévu et coupes aux clubs vers 11h30
Départ et arrivée devant le préau au parc Maingoval

Utilise 90% des muscles

Renforce la zone cou / épaules

Renforce la musculature et améliore la posture

Aide à la perte de poids

Améliore la pression artérielle et prévient l'hypertension

Améliore et renforce la souplesse

Aide à prévenir la déprime

Libère de l'endorphine réduit le stress augmente la confiance en so

Contribue à réduire les maladies respiratoires

Réduit le risque de maladies cardiaques

Réduit le risque de diabète

Renforce le squelette et prévient l'ostéoporose

Augmente le bon cholestérol diminue le mauvais cholestérol

Fortifie le système immunitaire

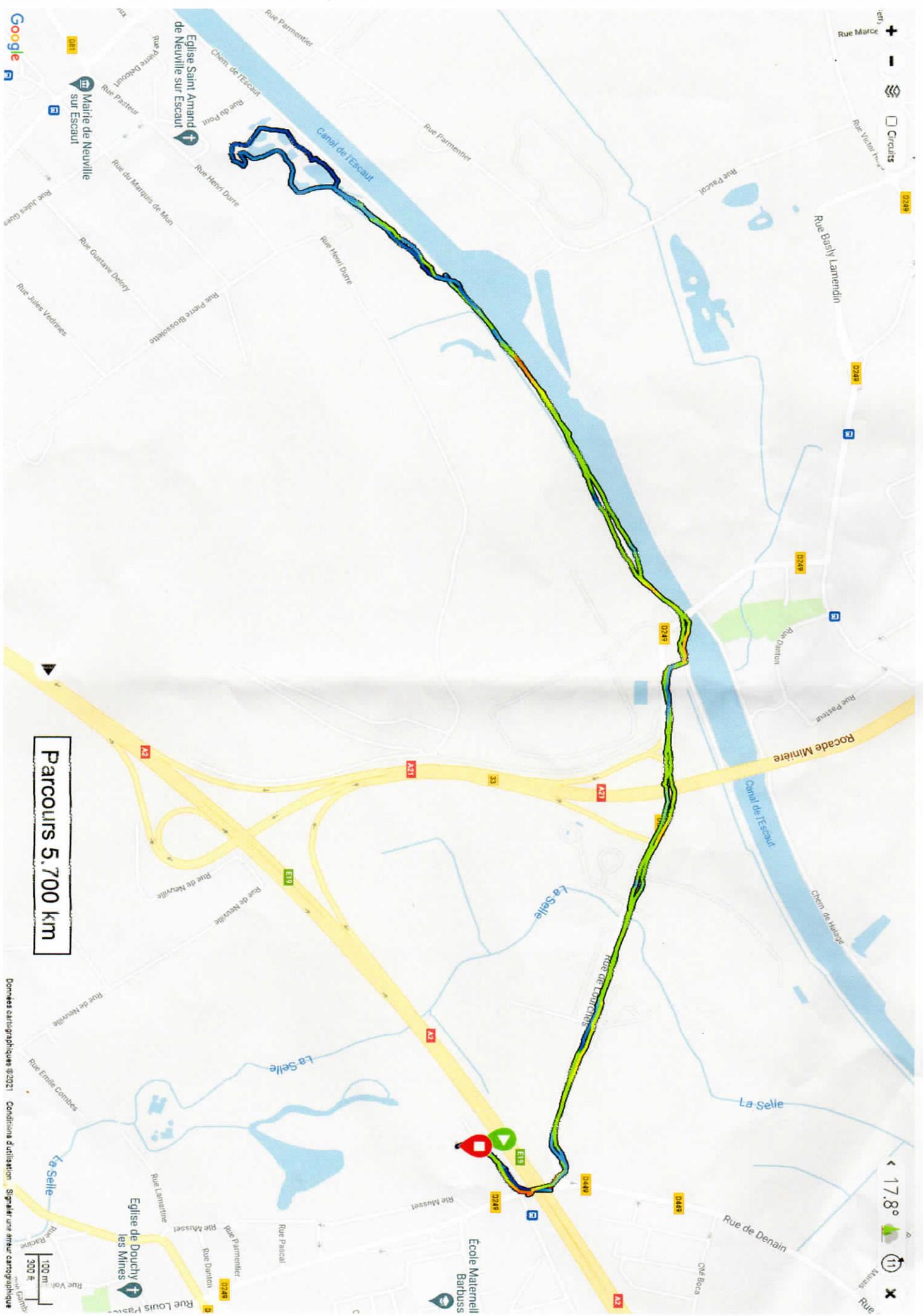
EA.DOUCHY



**Entraîneurs
Jean-Luc Martin
et
Isabelle Carlet**

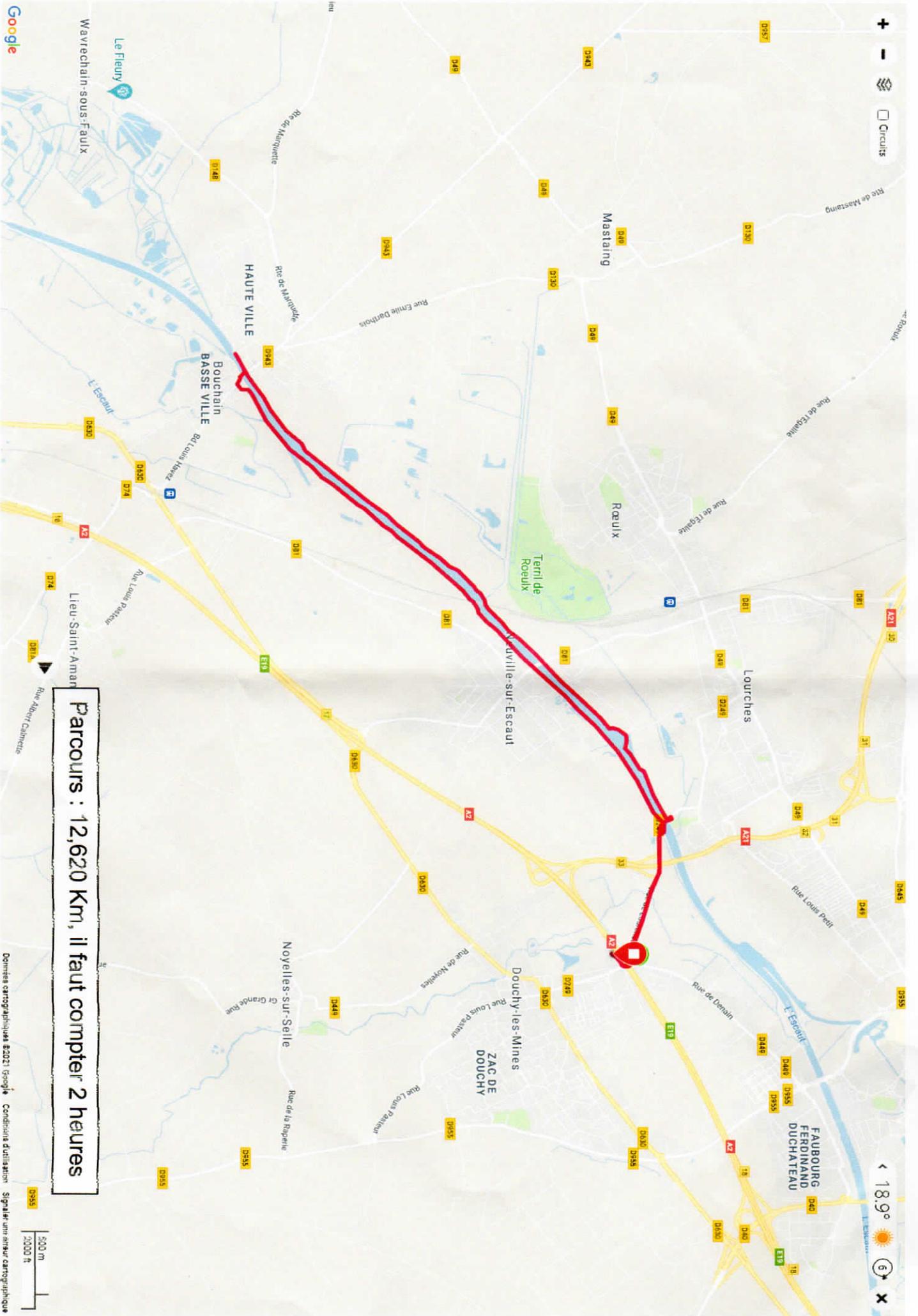


**Renseignements et réservation de bâtons
Jean-Luc Martin
Tel : 06/84/71/57
Mail : jean-luc.martin53orange.fr
Jean-Marie Pwon
Tel : 06/09/56/62/38
Mail : jmpiw@wanadoo.fr**



Parcours 5.700 km

Données cartographiques ©2021 Conditions d'utilisation Signaler une erreur cartographique



Parcours : 12,620 Km, il faut compter 2 heures

