

MARCHE NORDIQUE

Sur réservation

INFOS PRATIQUES

Niveau

Accessible à partir de 12 ans

Durée sur place

Environ 2h00

Difficulté

Adaptée au niveau des participants,
faible dénivelé

Equipements à prévoir

Vêtement de sport,
baskets, veste coupe-vent
selon le temps.
Bâtons mis à disposition

Liaison vers le site

Véhicule personnel

Réservation

Par téléphone ou
sur notre site www.bmhv.com



Sport venu de Finlande, la marche nordique améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires.

Grâce aux bâtons, elle offre un plus grand confort de marche ainsi qu'un soulagement des articulations et du dos.

Musculation et dépenses caloriques garanties !

Lieu du rendez-vous

Contact

Lieu à déterminer
lors de la réservation

06.85.07.13.06