



APY-BUC MARCHE NORDIQUE

Un sport complet, bénéfique pour la santé et accessible à tous.

La marche nordique permet d'améliorer les fonctions respiratoires et cardio-vasculaires. Elle permet de tonifier les muscles des fessiers et des cuisses, et de fortifier les os sans agresser les articulations. L'utilisation des bâtons induit une dépense énergétique supérieure à la marche classique.

La pratique en club et en pleine nature en fait un sport convivial et bénéfique pour la santé.



**ENEZ REJOINDRE
NOS
ENTRAÎNEMENTS**

Mercredi soir
de 18h à 19h30
(sauf hiver)

Samedi
de 9h45 à 11h45

+ Une sortie par
trimestre

Lieux de départ
variables (Stade, pkg
pré St-Jean, autres...)

Pour Informations,
contacter Annie
0668458239

**ATHLETISME
PROMOTION
YVELINES**

Site internet :

apybuc.fr

Stade du Parc des
Sports André Dufranne
446 Avenue M.Saulnier
78530 BUC

Adhésion :

Bucois : 120 €

Non-Bucois : 130 €

certificat médical +
bulletin d'inscription

E-mail :

apybuc@laposte.net