

# De bonnes raisons pour pratiquer la marche nordique

- Une activité accessible à tous
- Une sollicitation de tous les muscles du corps
- Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme
- Une dépense d'énergie plus importante qu'en randonnée pédestre traditionnelle
- Une amélioration de la coordination, de l'équilibre et de la tonicité

*Partager des moments de bien être dans la convivialité*

De nombreux circuits dans la région mâconnaise

*Encadrées par un animateur diplômé (diplôme d'état)*

**MARCHE ET RÊVE**  
25 Grande rue de la Coupée  
71850 CHARNAY LES MACON

*Scannez-moi*



Les tarifs

*Adhésion annuelle* **30€**

+

*Une séance*  
*par semaine* **210€**

*Deux séances*  
*par semaine* **320€**

au lieu de 420€

*Infos / Réservation*

06 22 41 58 21

06 30 40 96 91

06 88 66 63 41

marcheetreve71@gmail.com  
<https://www.marcheetreve.fr>

Les horaires  
des séances

Lundi 18h30-20h30	Tonique
Mardi 9h30 - 11h30	Doux
Jeudi 9h30 - 11h30	Tonique
Vendredi 9h30 - 11h30	Médium
Samedi 8h -10h	Tonique
Samedi 10h - 12h	Médium

Les lieux de rendez-vous sont fixés au trimestre.

Ils sont confirmés la veille par SMS.

Ils peuvent être modifiés pour diverses raisons (météo, état du terrain ...)



MARCHE NORDIQUE

*Laissez vous  
tenter par la*

**MARCHE  
NORDIQUE !**

*Scanner-moi*

