



# 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.



**VENEZ  
REJOINDRE NOS  
ENTRAÎNEMENTS**

**Lundi de 18h à  
19h30 avec Annie**

**Samedi de 9h45 à  
11h45 avec Annie**

**Cotisation :**  
**bucois : 110 €**  
**non-bucois : 120 €**  
**certificat médical**  
**+ bulletin**  
**d'inscription**

**Pour Informations,**  
**contacter Annie**  
**0668458239**

**ATHLETISME  
PROMOTION  
YVELINES**

mail : [apybuc@laposte.net](mailto:apybuc@laposte.net)

Parc des Sports André  
Duffranne  
446 Avenue M.Saulnier  
78530 BUC

[www.apybuc.fr](http://www.apybuc.fr)

Lieux de départ variables  
(Stade, pkg pré St-Jean,  
pkg la minière)