

# Marche Nordique

La marche Nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances.

Les séances se déroulent en collines avec un rendez-vous différents à chaque sortie et dureront 1h30.

**Gillou**, le précurseur de la marche nordique à Salon de Provence vous retrouvera sur 3 Créneaux par semaine.

Avec, la marche nordique, vous connaîtrez la région salonnaise par cœur.

