



# MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE

UN PROGRAMME PROPOSÉ DANS LE CADRE DU DISPOSITIF "SPORT SUR ORDONNANCE"

La marche nordique est un sport d'endurance et d'extérieur qui regorge de bienfaits pour ses pratiquants. Parmi ces effets sur le corps, on note une amélioration du système cardio-vasculaire et un renforcement musculaire global de par la mobilisation du bas du corps pour la marche et du haut du corps pour la propulsion avec les bâtons.

**Avez-vous pensé à vous faire prescrire du sport par votre médecin?**

D'un point de vue physique, ce sport permet aussi le renforcement du système immunitaire. Sur le plan mental, la marche permet de lutter contre le stress et d'atteindre un sentiment de bien-être global.

Accessible à tous, moins traumatisante que le jogging, c'est un sport complet qui permet d'entretenir ou d'améliorer sa condition physique.

Plus de renseignements à l'accueil de votre club ou auprès de votre médecin.

# MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE

**Plaine des sports - Parc Chico Mendes**  
**Mercredi 9h/ 10h - Jeudi 11h30/ 12h30**

Inscription & Renseignements  
04 90 25 46 85 - casl@avignon-sport.com

