

# MARCHE NORDIQUE

UN PROGRAMME PROPOSÉ PAR LE CASL DANS LE CADRE DU SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

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 cardiovasculaire 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

**Lieu variable**

**Mercredi 18h à 19h**

Inscription & Renseignements

04 90 25 46 85 - [casl@avignon-sport.com](mailto:casl@avignon-sport.com)

