



NOUVEAU

L'Union Caudrésienne d'Athlétisme vous propose une nouvelle activité au sein du Club

LA MARCHÉ NORDIQUE

Pour qui ? Pour tout le monde, quels que soient votre âge ou votre forme physique.

Pourquoi ? Pour tonifier le corps
Pour développer la capacité respiratoire
Pour améliorer le temps de récupération suite à l'effort
Pour fortifier les os
Pour augmenter la dépense énergétique par rapport à la marche classique.

Quand ? Les cours débuteront fin novembre / début décembre 2017

Les cours ? Acquisition de la technique de Marche Nordique
Utilisation des bâtons - Position du corps
Séquences Cardio
Séances de renforcement musculaire

Fréquence ? Pour ces débuts, deux amplitudes par semaine, le mercredi (de 16h à 18h30) et le samedi (de 14h à 16h).
Une sortie plus longue sera proposée une fois par mois, le dimanche matin.
Les horaires seront affinés au besoin, en fonction du nombre de participants.

Le matériel ? **Les bâtons :** l'U.C.A dispose de quelques paires de bâtons de marche nordique, que vous pourrez utiliser pour faire les essais. Si toutefois vous souhaitez vous équiper, optez pour des bâtons pleins (et non télescopiques).

Les chaussures : baskets basses avec crans (pas de chaussures montantes).

La tenue : choisir des vêtements qui n'entraveront pas vos mouvements.

Contact Nathalie DELHAYE, qui a suivi les formations d'encadrement et d'entraîneur 1er degré de Marche Nordique de la Fédération Française d'Athlétisme.
adresse mail nathalie.delhaye@orange.fr ou mobile : 06.75.24.66.43 après 18h00.
Si ce sport vous intéresse, et afin de gérer au mieux la mise en place des cours, merci de prendre contact, afin que nous fassions connaissance et convenions d'une séance d'essai.

A bientôt !