

## Marche nordique

*La marche nordique est un sport de plein air et d'endurance extrêmement populaire dans les pays scandinaves qui consiste en une marche dynamique avec des bâtons de marche spécifiques.*

*Accessible à tous, elle est une source reconnue de bien être physique pour l'ensemble du corps. Elle est idéale pour entretenir sa condition physique et combattre la sédentarité.*

*Dans un esprit ludique et convivial, la marche nordique est un bon moyen pour découvrir le monde naturel qui nous entoure.*



## *Infos pratiques*

### *Marche nordique*

*Jour : plusieurs demi-journées chaque semaine toute l'année.*

*Rendez-vous : à déterminer avec le guide*

*Durée : 2 h—2h30*

*Niveau : 3 niveaux proposés chaque semaine : doux, Intermédiaire et sportif.*

*Matériel : prévoir une paire de baskets avec crampons, vêtements de sport, bâtons de marche nordique, Possibilité de prêt de bâtons.  
Petit sac à dos avec bouteille d'eau.*

*Tarifs : unique : par personne / séance 15 €*

*Contacts : Alp'Evianature 06 48 78 65 44  
OT de Bernex 04 50 73 60 72  
OT de Thollon 04 50 70 90 01*