

Nordic Team IBAL



Pratiquée régulièrement, la Marche nordique vous offre une multitude de bienfaits :

- meilleure respiration,
- fortification des os,
- aide à la perte de poids,
- réduction stress et amélioration la confiance en soi, etc.

Il fait nuit, il fait froid : on s'équipe en conséquence et on marche. Et pour aller plus loin, on peut marcher plus vite et se mesurer au chrono.

Alors vous venez quand ???

Joël et son groupe vous accueillent les mardis et jeudis soir de 18h30 à 20h00 au stade d'athlétisme Joffre-Lefèbre de Lingolsheim.

Quelques séances d'initiation gratuites vous permettront de découvrir ce sport. On vous prête les bâtons.

Contact sur le site de l'IBAL : ibal.athle.com
ou Joël au 06 83 30 21 66, joel.fort@neuf.fr