

Nordic Team IBAL

(Marche nordique)

Joël et son groupe vous accueillent les mardis et jeudis soir de 18h30 à 20h00 au stade d'athlétisme Joffre-Lefèbvre de Lingolsheim, pour une pratique de la marche nordique en commençant par l'initiation, en passant ensuite en loisir, voire en compétition si vous le souhaitez.



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

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

Alors vous venez quand ?

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

Contact sur le site du club : ibal.athle.com

Animateur : Joël 06 83 30 21 66, joel.fort@neuf.fr