

# MARCHE NORDIQUE

**FFRandonnée**  
*les chemins, une richesse partagée*  
Val-de-Marne



- Créée en 2018, l'association Nordique Saint-Maurice, propose gratuitement 1 journée d'initiation à la marche nordique afin de vous permettre de découvrir cette activité. Pratiquée régulièrement, elle maintient le fonctionnement optimal de l'organisme. Véritable sport à part entière et accessible à tous, il favorisera également votre bien-être. Les séances se déroulent tout le long de l'année les mercredis et dimanches matin de 9h30 à 11h30.



## NOUVEAU

- **La Marche nordique douce**  
Depuis mai 2019, l'association Nordique Saint-Maurice propose également chaque jeudi de 10 h à 11h30 la marche nordique douce pour soulager certaines pathologies.

- Pour participer à une séance, inscrivez-vous sur

<https://nordique-saint-maurice.fr>

(INSCRIPTION OBLIGATOIRE)



1, rue Adrien Damalix  
94410 St-Maurice



07 67 92 78 25



asso@nordique-  
saint-maurice.fr

## SÉANCE DÉCOUVERTE 2019

(avec prêt de bâtons)

- 15 septembre - 14h

## REPRISE DES ACTIVITÉS 2019

- dimanche : 1<sup>er</sup> septembre
- mercredi : 4 septembre
- marche nordique douce : 5 septembre

<https://nordique-saint-maurice.fr>

