



MARCHE  
NORDIQUE

Besoin d'une **activité physique**  
**adaptée** à votre condition  
et à vos disponibilités ?

Envie de vous **oxygéner** ?

Envie de perdre du poids,  
de retrouver la **forme** ?

Envie d'améliorer  
vos **performances**  
en randonnée ?

**ATELIER DE MARCHE NORDIQUE ENCADRÉE**

**SAMEDI 11 - 18 - 25 MAI de 14 à 16 Heures**

**SAMEDI 1er - 15 JUIN de 14 à 16 heures**

**Départ 14h00**

**VIC SUR CERE : devant l'office de tourisme  
INSCRIPTIONS AU 06 72 75 42 72**

**Prévenir de votre participation. Inscription impérative.**

**SECTION RANDO AMICALE LAÏQUE DE VIC SUR CÈRE**

**La marche nordique**  
**Laissez-vous tenter !**