

L'été arrive enfin !

Et si vous vous mettiez à la marche nordique

Je suis passionné de marche nordique et souhaiterais partager cette passion avec d'autres personnes en formant un groupe et pratiquer cette activité ensemble dans les alentours de Romanel-sur-Morges.

Le but de ce groupe est de promouvoir la pratique de la marche nordique et de permettre à ses membres de se réunir pour pratiquer cette activité sportive et sociale.

La marche nordique est un sport magnifique, magique et complet, se pratique toute l'année et procure de grandes sensations et de grands plaisirs. Elle est à la portée de tout le monde et peut se pratiquer à tout âge. Tout le monde est le bienvenu !

La marche nordique s'effectue sur tous types de sentiers : sur les chemins de campagne, dans les forêts, en bas des falaises, sur la neige, au bord de l'eau, ...

Vous cherchez une activité sportive qui allie bien-être et convivialité ? Alors, rejoignez-moi !

Pour plus d'informations (jours, horaires, etc) :

Berardino TURCHI, Ch. de la Barilietz 9, 1122 Romanel-sur-Morges, berardino.turchi@bluewin.ch.

Découvrez, ci-dessous, les bienfaits de la marche nordique :

- Utilise 90% des muscles du corps,
- Améliore la souplesse,
- Aide à perdre du poids,
- Renforce la musculature,
- Améliore la posture et la silhouette,
- Renforce le squelette,
- Réduit le stress,
- Améliore la pression artérielle,
- Préviend l'hypertension,
- Stimule le système nerveux,
- Libère de l'endorphine,
- Développe la respiration et l'endurance,
- Réduit les maladies respiratoires,
- Réduit le risque de diabète,
- Préviend l'ostéoporose,
- Fortifie le système immunitaire.



Et bien d'autres bienfaits ...