

undefined - samedi 2 septembre 2023

Eurométropole

LAMPERTHEIM

Une initiation à la marche nordique le 23 septembre



La séance d'initiation, une occasion de pratiquer une activité physique de plein air. Document remis

L'association La Santé Pas à Pas propose une séance d'initiation à la marche nordique le samedi 23 septembre à 9 h 30 à Lampertheim, sur inscription obligatoire au préalable.

La marche nordique n'est pas simplement une marche avec deux bâtons, [mais une véritable activité physique conjuguant bien-être, équilibre et bonne santé.](#)

Aventure pédestre ou optimisation de la condition physique, elle se pratique, été comme hiver, sur tous types de chemins, en toute convivialité ou de façon plus sportive.

D'une durée d'environ deux heures, elle est un allié de choix dans une démarche de remise en forme. Alliant fitness en plein air et marche active, la marche nordique s'adresse à tout public, quels que soient l'âge ou la condition physique.

Les séances sont encadrées par des bénévoles diplômés, d'où une cotisation abordable pour tous.

L'association La Santé Pas à Pas est labellisée Rando Santé® par la FFRandonnée et « Sport Santé sur Ordonnance » par le Crosa (*) suivant le décret paru en 2016. Elle répond par conséquent à un cahier des charges précis.

Pour la Rando Santé®, un groupe d'une heure et un groupe de deux heures est proposé tous les vendredis à Mundolsheim.

Les autres sorties hebdomadaires ont lieu tous les jeudis à Mittelhausbergen et tous les samedis à Lampertheim (l'après-midi en hiver et le matin en été).

Contact au ☎ 06 23 69 29 55 si vous souhaitez vous remettre en mouvement ou que votre médecin le préconise. Ou tout simplement pour sortir de votre isolement...

Infos également par mail lspapas67@gmail.com, ou site internet www.lspap.fr.

(*) CROSA : comité régional olympique et sportif d'Alsace.