

## Marche nordique en petits groupes

Le programme exceptionnel de séances de marche nordique en petits groupes reprend en mai !

(Il s'adresse uniquement aux personnes ayant déjà participé à des séances régulières. Des séances d'initiation seront programmées ce printemps).

Vous retrouvez ici tous les détails et les modalités

Le but est de répondre à un éventuel "grand besoin" de retrouver l'activité physique encadrée, le partage en groupe, le sport de pleine nature...

Ces séances suivent donc un objectif de santé (car il y a d'une part le virus en lui même, ainsi que la peur qu'il peut entraîner... et d'autre part les risques qui peuvent être liés au possible isolement, à l'inactivité, à la sédentarisation, à la "perte du sourire" ... Il convient d'évaluer son propre état et ses propres besoins).