



**Découverte et initiation à la marche nordique  
proposée par la section USOM gymnastique et  
Mondeville Animation**

**Vendredi 9h15—10h15 (hors vacances scolaires)  
1ère séance le 16 septembre 2022  
si au moins 18 participants inscrits**

Inscription obligatoire au 02 31 82 22 73

Bâtons fournis

Certificat médical obligatoire

**Tarif :**

Mondeville : 80.00€

Extérieurs : 100.00€

Si licencié Usom Gymnastique présentation licence FFSPT

Découvrez une activité physique douce de bien être, conviviale, accessible à tous et sans traumatisme.

La marche nordique améliore la coordination, stimule la fonction cardiaque, fait travailler l'équilibre, 90% des muscles du corps sont sollicités.