



Genval/Rixensart



Marche Nordique

La marche nordique est un geste naturel avec un peu de technique, qui fait travailler tout le corps. C'est une marche rapide et accessible à tous.

Tous les mardis, rendez-vous à 14h25 à proximité d'un parking adéquat et facile d'accès, qui est communiqué lors de l'inscription. Le but est de pouvoir partir à 14h30 après un échauffement. Pour des renseignements précis sur le lieu de rendez-vous, contactez la personne responsable, voir [la grille horaire](#).

Nous marchons dans le cadre magnifique du parc Solvay ainsi que dans la forêt en empruntant divers chemins, et rejoignons le parking vers 16h où nous faisons quelques exercices de relaxation. Une initiation est obligatoire ; nous donnons les renseignements sur place à ce sujet.

La cotisation est à payer sur place, le premier mardi du mois ou par séance. Il y a une séance d'essai gratuite, pour laquelle nous prêtons les bâtons.

Détails pratiques voir [la grille horaire](#)