



Amicale de Genval



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 informations pratiques ci-dessous.

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 de 10 euros par mois, à payer sur place, le premier mardi du mois ou de 3,50 euros par séance. Il y a une séance d'essai gratuite, pour laquelle nous prêtons les bâtons.


Informations pratiques

Coût:

10 euros par mois ou 3,50 euros par séance.

Personne de Contact:

Nicole Vanstraceele

 02/653.66.92