

ATELIER ARSEPT MARCHE NORDIQUE



Sport en plein air

- 90% du corps travail
- Améliore le tonus musculaire
- Une meilleure posture
- Renforce les capacités cardio-vasculaires
- Diminue le stress

**Le CCAS de Moulins
met en place une initiation
à la marche nordique, les :**

**mardis de 14h à 15h
aux Ozières (côté carrefour market)
Du 5 mars au 9 avril 2024**

**6 séances
d'initiation
gratuite**

RENSEIGNEMENTS

☎ 04 70 48 51 78