

## Marche nordique : A vos bâtons

La reprise se fait à Auch, Condom et Mirande à partir du 11 septembre



Marche nordique : A vos bâtons

Le Comité Départemental d'Athlétisme du Gers et ses clubs (Auch, Mirande, Condom), en plus de dispenser des entraînements d'athlétisme en compétition, poursuivent leur volonté de rendre accessible au plus grand nombre les activités d'endurance et de condition physique permettant le développement et le maintien en priorité des capacités cardio-vasculaires et respiratoires.

L'athlétisme utilise ces valeurs sportives et ces enseignements sportifs pour proposer des activités adaptées à tout public telles que la marche nordique et la remise en forme.

Pour permettre à tous d'avoir accès à ces pratiques, une Coach Athlé Santé, formée par la Fédération d'Athlétisme et par le réseau Efformip (réseau de professionnels de santé), vous accueille dans chacune des sections Athlé Santé sur les communes d'Auch, de Mirande et de Condom. Par sa professionnalisation, elle vous assure un suivi personnalisé. Que vous soyez sportif, ancien sportif, amateur, non sportif, une personne se remettant en activité, une personne ayant des pathologies, sédentaire... et que vous avez la motivation et l'envie de vous remettre en forme et de préserver votre état de santé physique, mental et social, l'Athlé Santé est fait pour vous !!!

Un groupe convivial et chaleureux, vous attend pour marcher à votre propre rythme dans des lieux de pleine nature ou pour découvrir sa ville de façon dynamique. L'allure de marche, les dépenses énergétiques et le renforcement musculaire peuvent être plus ou moins intense en fonction des personnes. En effet, si vous recherchez à obtenir une vraie dépense énergétique, la Coach vous fera sentir les joies d'une activité sportive et si vous recherchez à redécouvrir en douceur vos capacités physiques, la Coach sera là également pour vous les mettre en évidence tout en prenant du plaisir à partager cet effort physique.

Notez bien que la reprise s'effectue la semaine du 11 septembre (la coach prête gratuitement les bâtons) :

- Mardi 11 septembre de 18 h 30 à 20 h au stade de Mirande (co-voiturage possible depuis le centre commercial Carrefour à Auch)
- Mercredi 12 septembre de 18 h 30 à 20 h au stade de Condom
- Jeudi 13 septembre de 18 h 30 à 20 h à l'hippodrome d'Auch
- A noter également : une sortie un dimanche par mois de 10 h à 12 h et deux sorties de fin d'année en dehors du Gers, sur deux week-ends Jusqu'à la fin du mois de septembre, profitez de séances de découverte gratuites.

A vos bâtons ! Renseignez-vous sur les stands des clubs d'athlétisme près de chez-vous lors des Fêtes du Sport du 8 septembre à Mirande et Condom et du 8-9 septembre à Auch.

Coach Athlé Santé - Sophie MEDIAMOLE - 06.70.06.13.72 - [sophie.mediamole@hotmail.fr](mailto:sophie.mediamole@hotmail.fr) – [www.cda32.fr](http://www.cda32.fr)



marche nordique.jpg