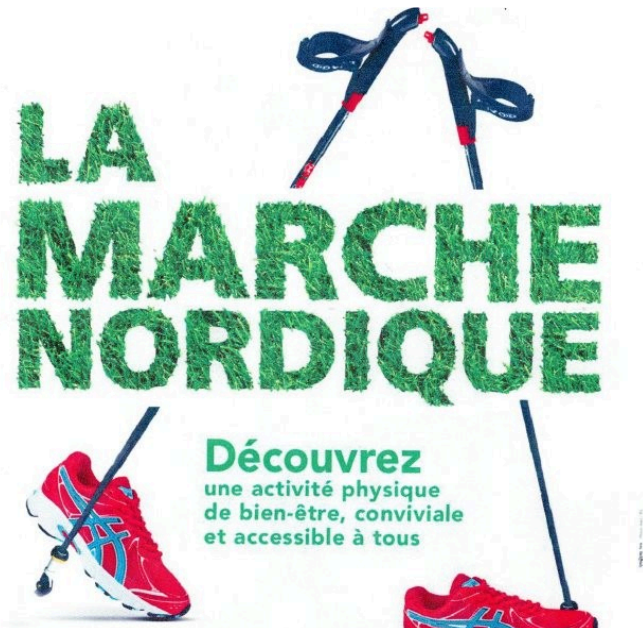


Reprise saison marche nordique



Reprise saison marche nordique

Toutes les activités proposées en athlétisme reprennent, il y en a pour tous les goûts :

De la découverte, à la compétition, au loisir, à la santé et au bien-être.

Les 4 clubs d'Athlétisme du Gers (Athlétique Club Auscitain, Tracks Athlé Isle Jourdain, SAC Condom, Astarac Fond Club Mirande) réouvrent leur porte, début septembre, principalement après la Foire du Sport et de la Culture, en proposant des séances d'essais gratuites pour découvrir si les activités vous conviennent. Ils vous proposent des activités pour toutes tranches d'âges, de l'Ecole d'Athlétisme aux Masters en passant par de l'Eveil, de la Découverte, de la Compétition, du Loisir et de la Santé / Bien-être.

Le Comité Départemental d'Athlétisme (CDA) accompagne les clubs et plus particulièrement dans le développement de la pratique Santé/Bien-être au travers de la Marche Nordique. Des éducatrices sportives, formées Coach Athlé Santé FFA et Efformip (réseau de professionnels de santé et du sport), accueilleront toutes personnes désirant se remettre en activité en proposant un sport non traumatisant et accessible à tous (sportifs, sédentaires, personnes reprenant une activité, personnes à pathologies...). Tous les niveaux sont possibles grâce à la Marche Nordique et aux éducatrices qui s'adaptent au public et personnalisent leurs séances.

Les séances Marche Nordique reprennent avec cette année un cours supplémentaire (séances d'essais sur le mois de septembre, les bâtons sont prêtés gratuitement) :

- Nouveauté :

le lundi 5 septembre de 18H30 à 20H00 sur Auch pour les débutants, au parking de la tribune de l'hippodrome, rue Roger Salengro (vers la zone industrielle)

- Le mardi 6 septembre de 18H30 à 20H00 : sur Mirande, à la piste d'athlétisme à côté du collège et du gymnase

Sur Fleurance, au parking à côté du stade de rugby et de football

- Le jeudi 8 septembre de 18H30/45 à 20H00 sur Auch pour tous niveaux, au parking de la tribune de l'hippodrome, rue Roger Salengro (vers la zone industrielle)

- 1 dimanche matin par mois avec une sortie dans le Gers

- 2 week-ends en fin d'année à la montagne et à la mer

A très vite pour sillonner les sentiers gersois et se maintenir en pleine forme en plein air et chacun à son allure. A vos bâtons !!!

Pour plus d'informations sur les activités en athlétisme :

- Aller sur les sites des clubs en passant par le site du CDA 32 - www.cda32.fr

- Et pour plus d'informations sur la partie Athlé Santé - Marche Nordique, vous pouvez contacter les éducatrices : -

- Sophie Médiamole – sophie.mediamole@hotmail.fr – 06/70/06/13/72 (séances sur Auch et Mirande) -

- Jessica Pisoni – jessicapisoni32@gmail.com – 06/75/33/26/07 (séances sur Auch et Fleurance)

<https://www.lejournal dugers.fr/article/59946-reprise-saison-marche-nordique>



LA MARCHE NORDIQUE

**Découvrez
une activité physique
de bien-être, conviviale
et accessible à tous**

LUNDI de 18H30 à 20H00 à **AUCH** pour les débutants à l'hippodrome
MARDI de 18H30 à 20H00 à **FLEURANCE / LECTOURE** sur le parking du stade de Football
JEUDI de 18H30 à 20H00 à **MIRANDE** sur la piste d'athlétisme proche du collège et du gymnase
JEUDI de 18H30/45 à 20H00 à **AUCH** pour tous niveaux à l'hippodrome
1 DIMANCHE MATIN / MOIS une sortie dans le Gers
2 WEEK-ENDS pour les sorties en fin d'année à la mer

À PRATIQUER DANS UN CLUB D'ATHLÉTISME
Plus d'informations : www.marche-nordique.org

COMITE DEPARTEMENTAL D'ATHLETISME : www.cda32.fr
 Sophie Mediamole Coach AthM Santé - 06 70 06 13 72 / sophie.mediamole@hotmail.fr
 Jessica Piron Education Sportive - 06 75 33 76 07 / jessicapiron32@gmail.com







