

# 5 BONNES RAISONS de pratiquer la MARCHE NORDIQUE

- > Une activité accessible à tous et sans traumatisme
- > Une sollicitation de tous les muscles du corps
- > Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme
- > Une dépense d'énergie plus importante qu'en randonnée pédestre traditionnelle
- > Une amélioration de la coordination, de l'équilibre, de la tonicité

bien-être  
santé  
convivialité  
sport  
plaisir



Trouvez un club de Marche Nordique sur <http://bretagne.ffrandonnee.fr>