



www.gymnature.be info@gymnature.be +32 476 526989

9 septembre 2007, à partir de 10h

**Centre Sportif de Bertransart
Rte de Philippeville 45, 6120 Nalinnes***

Journée nordique.

Nordic walking, bien plus qu'une marche... Un style de Vie !

Au programme :

10h : (Pour nordic walkers initiés) : départ pour rando en forêt (retour vers 12h30-13h)

Possibilité de restauration

A partir de 10h et en continuité :

projection vidéo et diaporama nordic walking et gymnature
exposition matériel
exposé à propos du nordic walking (histoire, bienfaits pour la santé, justification d'un apprentissage...)
séances d'initiation (matériel fourni)
stand 'Polar' avec test condition physique et apprentissage de l'utilisation du cardio fréquence mètre
(l'après-midi) les marcheurs et marcheuse nordiques déjà initié(e)s pourront se faire filmer pour analyser ensuite leur technique avec un moniteur.

GRATUIT !

Réservations requises

*Attention GPS : sur la N5 dans le sens Charleroi- Philippeville, en arrivant à Nalinnes 'Bultia' (rond point avec soldat), le GPS vous invite à faire demi-tour. Il ne faut pas !!! Continuez tout droit vers Philippeville, le CSB se trouve à 500m sur la gauche.