

Association DUOS PASTEL

Marche Nordique



“

*"Tous les mercredis et samedis , au départ de notre commune,
l'association Duos Pastel organise des sorties Marche Nordique ,
sur les sentiers de randonnées ,le
Canal du Midi , la région d'Odars....*

Pour ceux qui ne connaissent pas cette pratique, rappelons que la Marche Nordique est une activité de marche dynamique en pleine nature ,elle améliore notre endurance et est idéale pour le renforcement musculaire (80% de nos muscles sont sollicités).

Alors n'hésitez plus !

venez nous rejoindre au sein d'un petit groupe dans une ambiance conviviale.

Marc Jouan est là pour vous faire partager sa passion du sport.