



MARCHE NORDIQUE

- Dr. Patrick Bacquaert, médecin en chef de l'IRBMS (Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine, du Sport Santé)
- Sport doux, il est accessible à tous, des plus jeunes aux plus anciens, quelle que soit leur condition physique.
- Renforce les fonctions respiratoires et cardiaques
- Soulage les genoux et le dos
- Fait travailler 80 % des muscles du corps
- Dépense 2 fois plus de calories que la marche normale
- Permet de perdre plus facilement du poids
- Meilleure oxygénation du cerveau
- Augmentation des capacités cérébrales.

**TOUS LES LUNDIS
DU 14/05 AU 2/07**

15H A 16H30

**MINIAC SOUS
BECHEREL**

**CLUB DE LA
DETENTE DE
MINIAC / BECHEREL**

**SEANCE ESSAI
JEUDI 26 AVRIL
18H
PLACE DE LA
MAIRIE**

RENSEIGNEMENTS

**Mairie de Miniac
02.99.66.82.71**

buan.chantal1@orange.fr