

UTILISATIONS DES COOKIES

[Fermer](#)



En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).
[En savoir plus](#)



LEVALLOIS
1883
SPORTING CLUB

RANDONNÉE PEDESTRE

La marche nordique est une discipline complète, qui permet de combiner un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Grâce à l'utilisation des bâtons comme outils de propulsion, la foulée s'allonge, les muscles du haut du corps se renforcent et la dépense énergétique augmente.

Que vous soyez sportif confirmé ou retraité, la séance sera adaptée à vos capacités et vous permettra d'améliorer votre condition physique et votre technique.

horaires

Jeudi et samedi matin

Deux séances à 9h et à 11h

Le rythme de marche sera plus soutenu le samedi que le jeudi.

programme

Il vous sera envoyé chaque début de trimestre. La majorité des séances se déroulera dans le Bois de Boulogne, avec quelques séances exceptionnelles sur d'autres sites proches de Levallois, tels que le parc de Saint-Cloud ou le Bois de Vincennes.

équipement

- Chaussures de marche souples et non montantes, avec semelle à crampons
- Vêtements amples et confortables
- Sac à dos avec gourde d'1,5L minimum
- Bâtons de marche nordique (possibilité de les emprunter sur demande pour une séance d'essai)

TARIFs pour une séance hebdomadaire

LEVALLOISIEN	EXTÉRIEUR
150€	200€

La section ne prend pas de pré-inscription.

Inscription à l'accueil du siège du Levallois Sporting Club à partir du 02 septembre 2021

rue Louise-Michel

01 47 15 76 00