

# Nordic Walking



- Vous recherchez une activité sportive accessible et conviviale.
- Vous souhaitez profiter du pouvoir régénérant de la nature.
- Vous êtes motivé pour améliorer vos capacités musculaires et respiratoires de façon efficace et sécurisée.

**3 bonnes raisons  
pour vous mettre à  
la Marche Nordique !**



**OXYGÈNE  
NATURE**

**06 85 97 78 98**

[www.oxygenature.com](http://www.oxygenature.com)



## Nous vous proposons :



**> Un circuit différent chaque semaine pour profiter pleinement des bienfaits de la nature sur la Vallée de Munster. Plus de 50 itinéraires des portes de Colmar aux crêtes vosgiennes**

### **> Des séances structurées :**

- Un temps initial et encadré vous permettant un échauffement progressif, gage d'une pratique sportive respectueuse de votre corps.
- Un circuit adapté, guidé en fonction des difficultés, mettant en valeur les beautés que nous offre la nature et les saisons.
- Une clôture de séance coachée mettant en œuvre des exercices d'étirements adaptés et la pratique d'une régulation respiratoire et mentale favorisant votre récupération.

## **Vous bénéficiez :**

- De la mise à dispositions des bâtons spécifiques de Nordique Walking parfaitement adaptés à votre morphologie.
- Des conseils d'un moniteur professionnel diplômé d'État.

Séances hebdomadaires :

le rendez-vous matinal du samedi pour 2h de sortie tonique.

Séances sur mesure.

Renseignements / Réservations :

**OXYGÈNE  
NATURE**

**06 85 97 78 98**

[www.oxygenenature.com](http://www.oxygenenature.com)

