

# Download Votre Santé Par Le Nordic Walking

avec Arja Jalkanen-Meyer et Roland Zede \*\*\*\* Trouvez le programme ici très bientôt et réservez votre place.  
\*\*\*\* Voici en attendant le programme de l'édition 2017 Vous êtes une entreprise ? Godefroy sports outdoor coaching vous propose des cycles de running adaptés à votre entreprise. Ces cycles se déroulent sur 12 semaines à raison d'une séance par semaine coachée. La marche nordique se pratique sur tous les terrains, il est donc opportun de s'équiper avec des chaussures assez polyvalentes. Le compromis entre souplesse, protection et accroche est un point essentiel pour pratiquer cette discipline avec efficacité tout en protégeant votre corps. Avec l'âge si l'on ne fait pas attention, on risque petit à petit de perdre la forme et de devoir espacer les séances de marche ou raccourcir les distances.