SPORT

CAP Férel

Association de Marche Nordique

Mardi de 14h00 à 16h30
Samedi de 9h30 à 12h00

C'est une marche dynamique, de pleine nature, qui utilise les bâtons pour augmenter la propulsion du corps et gagner en vitesse.

Avec le bon geste, la bonne cadence elle permet de faire travailler 80% de nos chaines musculaires tout en réduisant les charges sur les articulations.

Les bâtons sont spécifiques à la marche nordique avec des gantelets de préférence amovibles.

Organisation des sorties

Les sorties se font le samedi de 9h30 à 12h00 et le mardi de14h à 16h30, avec 4 niveaux différents pour que chacun trouve le rythme qui lui convient

Nous marchons sur les sentiers de Férel (70 kms de sentiers balisés) et les communes voisines de Camoël, Pénestin ou Herbignac,

Un covoiturage est toujours prévu depuis le complexe sportif de Férel.

Chaque séance comprend :

- un échauffement musculaire et articulaire de 10 à 15 min,
- une marche, (8 à 12 kms selon les groupes) avec un accompagnateur qui donne des conseils techniques,
- des étirements pendant 10 à 15 min.

Renseignements

Nous vous offrons la possibilité de séances d'essais gratuites avec prêts de bâtons. Alors n'hésitez plus à venir nous rencontrer.

Inscription pour l'année 25€ par chèque avec certificat médical.

Contacts
Jean-Claude : 07 68 26 99 05
Alain : 06 08 63 18 21



MAIRIE DE FÉREL
1 place de la Mairie
56130 Férel

info@ferel.fr
02 99 90 01 06
Horaires :
Lundi et Jeudi : 09h00 - 12h00
Mardi et Mercredi :
09h00 - 12h00 / 14h00 - 17h30
Vendredi :
09h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00
Samedi (hors juillet/août) :
09h00 - 12h00