

## Initiation à la Marche Nordique sur WISSEMBOURG

*Ouvert à tous les adhérents France Parkinson, à jour de leur adhésion*

### **QUAND ?**

Deux fois par mois, le lundi à 15h00

*Chaque mois, le calendrier des séances est mis à jour dans la rubrique « Calendriers des Activités » du site du Comité 67 : (<https://www.franceparkinson.fr/comite-67>). Vous pouvez le consulter à tout moment pour vérifier les dates, lieux et référents des activités.*

### **OÙ ?**

Circuit de la Poudrière – WISSEMBOURG – *Rendez-Vous au parking au bout de la rue Otfried*

### **DESCRIPTION**

La marche nordique s'avère être une activité sportive très efficace qui allège les symptômes moteurs liés à la maladie de Parkinson. La pratique de cette activité sportive apporte une amélioration de la stabilité posturale. Cette technique permet de se focaliser sur l'amplitude des mouvements et d'améliorer certains paramètres locomoteurs comme la longueur de foulée.

De plus, elle participe au maintien d'une activité physique de manière ludique tout en favorisant l'entretien des liens sociaux.

### **TARIF**

Gratuit

### **CONTACT POUR L'INSCRIPTION**

Référent : Jean-Luc PETIT - ☎ 06 07 58 90 84