

Marche Nordique sur STRASBOURG

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

QUAND ?

Le jeudi à 10h45

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 ?

Rendez-vous au Parc de la Citadelle (côté Quai des Belges) - STRASBOURG

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.

Les séances de marche nordique sont encadrées par un intervenant formé spécifiquement à cette approche.

TARIF

150 €/an, [une séance découverte offerte](#)

2 possibilités de paiement :

1. Règlement en 1 fois (1 chèque de 150 € encaissé en janvier)
2. Règlement en 2 fois (2 chèques de 75 € encaissés en janvier et juillet)

CONTACT POUR L'INSCRIPTION :

☎ 06 27 65 05 68