

Le sport c'est la santé



MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE

Séance tous les vendredis au stade Bernar Lama

40 rue Edouard Vaillant, 93430 Villetaneuse

De 10h00 à 11h30

Reprise :
VENDREDI
26/09/2025

Renseignements : ☎ 07 69 41 99 94 📧 comite95@franceparkinson.fr

Sory : ☎ 06 98 75 23 45 📧 contact@pma93.fr

Utilise 90% des muscles

Renforce la zone cou / épaules

Renforce la musculature et améliore la posture

Aide à la perte de poids

Améliore la pression artérielle et prévient l'hypertension

Améliore et renforce la souplesse

Libère de l'endorphine réduit le stress augmente la confiance en soi

Contribue à réduire les maladies respiratoires

Réduit le risque de maladies cardiaques

Réduit le risque de diabète

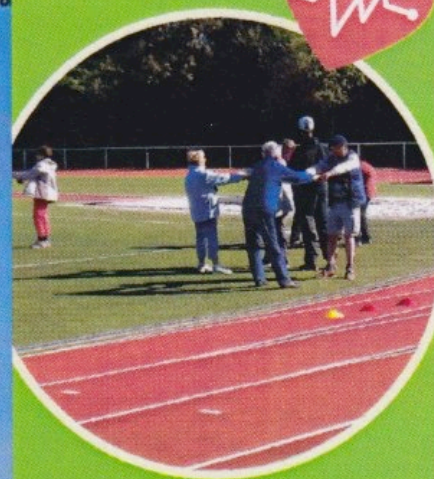
Renforce le squelette et prévient l'ostéoporose

Augmente le bon cholestérol diminue le mauvais cholestérol

Fortifie le système immunitaire

NWA Nordic Walking

Tapez pour saisir le texte



Marche Nordique

ATHLÉTISME

