

Marche nordique au label "santé"

BÂTON. C'est une activité labellisée rando santé par la Fédération française de randonnée, et encadrée par les animateurs formés. La marche nordique santé va démarrer le jeudi, à 10 h 30, avec le club Bourges Nordic Walking, et s'adresse aux personnes sédentaires, aux personnes en surpoids, aux seniors, aux patients dont la pathologie est guérie et stabilisée ou après un accident aigu de santé (et sur avis médical). « Là, ce sont les animateurs qui s'adaptent aux personnes, c'est ce qui fait toute la différence », explique le président. Ce qui fait que tout le monde peut se mettre à la marche nordique, sport complet, tonifiant. Renseignements : www.bnw18.com.



le 18/09/2017. Berry