

**WOUSTVILLER >**

# Initiation à la marche nordique avec Namasté



**La marche nordique avec deux bâtons nécessite un apprentissage afin de profiter d'un résultat efficace.** Photo DR

L'association Namasté organise ce samedi 28 avril une séance d'initiation à la marche nordique. Rendez-vous à 13 h 30 au gymnase rue du Stade à Woustviller, en tenue jogging et baskets. Participation 5 €. Le tarif inclut l'initiation, le prêt des bâtons et deux sorties découvertes lors des séances hebdomadaires du jeudi. La marche nordique est un sport complet. La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et le balancement des bras.

Inscriptions chez Guy Brouch au 06 07 10 85 79 ou 03 87 95 11 75.