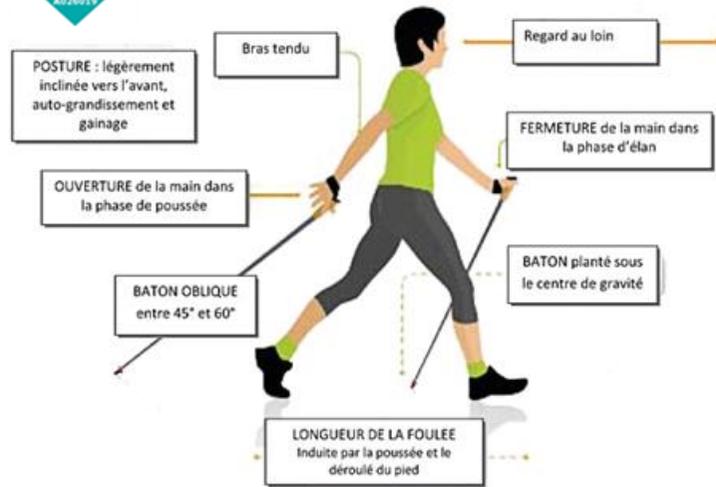




# MARCHE NORDIQUE



La marche nordique est un sport complet qui se pratique en groupe, il fait travailler 80 % des muscles de votre corps, en soulageant votre dos, vos genoux et en renforçant votre cœur. Recommandée par les médecins, la marche nordique est un sport doux ne nécessitant aucune compétence physique particulière. **Prêt de bâtons.**

## Le lundi avec Marie Line

- 14h30 à 16h30 niveau expérimenté avec renforcement musculaire.  
Tarif 168€ (licence incluse de 30€)

## Le vendredi avec Marie Line

- 14h à 15h15 niveau débutant.  
Tarif 138€ (licence incluse de 30€)

Les séances ont lieu dans les parcs Valentinois et autres lieux.

Pour tout renseignement s'adresser à  
**Gymnastique Volontaire de Fontlozier**  
95 Avenue de la libération  
Tel : 06 85 25 45 80  
[gvfontlozier@laposte.net](mailto:gvfontlozier@laposte.net)  
<http://gv-fontlozier.asso-web.com>



# MARCHE NORDIQUE



La marche nordique est un sport complet qui se pratique en groupe, il fait travailler 80 % des muscles de votre corps, en soulageant votre dos, vos genoux et en renforçant votre cœur. Recommandée par les médecins, la marche nordique est un sport doux ne nécessitant aucune compétence physique particulière. **Prêt de bâtons.**

## Le lundi avec Marie Line

- 14h30 à 16h30 niveau expérimenté avec renforcement musculaire.  
Tarif 168€ (licence incluse de 30€)

## Le vendredi avec Marie Line

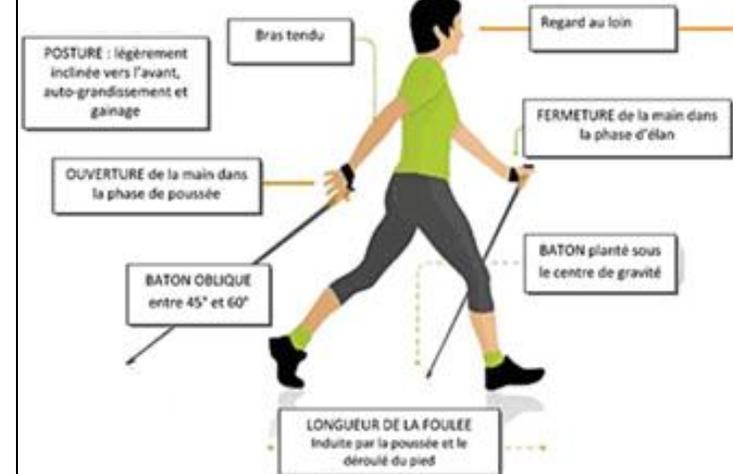
- 14h à 15h15 niveau débutant.  
Tarif 138€ (licence incluse de 30€)

Les séances ont lieu dans les parcs Valentinois et autres lieux.

Pour tout renseignement s'adresser à  
**Gymnastique Volontaire de Fontlozier**  
95 Avenue de la libération  
Tel : 06 85 25 45 80  
[gvfontlozier@laposte.net](mailto:gvfontlozier@laposte.net)  
<http://gv-fontlozier.asso-web.com>



# MARCHE NORDIQUE



La marche nordique est un sport complet qui se pratique en groupe, il fait travailler 80 % des muscles de votre corps, en soulageant votre dos, vos genoux et en renforçant votre cœur. Recommandée par les médecins, la marche nordique est un sport doux ne nécessitant aucune compétence physique particulière. **Prêt de bâtons.**

## Le lundi avec Marie Line

- 14h30 à 16h30 niveau expérimenté avec renforcement musculaire.  
Tarif 168€ (licence incluse de 30€)

## Le vendredi avec Marie Line

- 14h à 15h15 niveau débutant.  
Tarif 138€ (licence incluse de 30€)

Les séances ont lieu dans les parcs Valentinois et autres lieux.

Pour tout renseignement s'adresser à  
**Gymnastique Volontaire de Fontlozier**  
95 Avenue de la libération  
Tel : 06 85 25 45 80  
[gvfontlozier@laposte.net](mailto:gvfontlozier@laposte.net)  
<http://gv-fontlozier.asso-web.com>



