

## Marche Nordique à Metz



Nous organisons une initiation gratuite à la marche nordique, ouverte à tous et se déroulant à Metz. Au programme : échauffement, marche d'environ une heure, étirements puis collation.

Un coach spécialisé, diplômé et agréé par la Fédération Française Sport pour Tous (FFSPT) assurera l'animation de cette demi-journée. Les bâtons de marche sont prêtés pour l'occasion.

Forte de son succès, la marche nordique, sport complet, convivial et intergénérationnel, réunit chaque année de nombreux pratiquants. Cette activité cumule en effet plusieurs atouts. Accessible au plus grand nombre, quel que soit l'âge ou le niveau de pratique sportive, elle contribue à tonifier le corps et à booster le moral.

Les places étant limitées, il est fortement conseillé de réserver. A l'issue de cette sortie conviviale, une collation sera offerte.

### Thèmes

Sport , Marche, promenade

### Quand

Samedi 12 mai 2018

### Où

+

**Parking Palais des Sports**

Longeville-les-Metz



metz.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 2



[Visualiser l'article](#)

#### Infos

Rdv à 10h au parking de la patinoire de Metz (fin prévue vers 12h)

Information et inscription auprès de Sandrine : 01 64 71 40 10 ou directement à l'Agence Mutuelle Bleue à Metz située 19 rue du Coëtlosquet. On peut également s'inscrire via le site Internet Prévention de Mutuelle Bleue : [www.mutuellebleue-prevention.fr](http://www.mutuellebleue-prevention.fr)

#### Tarifs

Gratuit

#### Liens

<http://www.mutuellebleue-prevention.fr>