



GOUDELIN ● La section marche nordique de Loisirs détente se perfectionne

25 marcheurs de la section marche nordique de Loisirs Détente ont participé, samedi, à une journée de formation et perfectionnement à la pratique de la marche nordique, sous la conduite de Maryse Le Stourm, formatrice régionale de la fédération Sports pour tous et également entraîneur au club de Langueux. Au programme : conseils sur l'hygiène, la sécurité, expérimentation de nombreux exercices d'échauffement et conseils individuels. En fin de journée, sur le site de Blanchardeau, chaque marcheur a pu appliquer les conseils sur un parcours de 5 km.