

échiré NR du 29/01/2011

La marche nordique en vogue



Une marche dynamique avec deux bâtons.

La marche nordique, c'est parti avec RANDO Echiré. Voilà déjà deux semaines que vous pouvez croiser sur les chemins d'Echiré ces drôles de skieurs sans skis. En effet, RANDO Echiré propose en toute convivialité de découvrir cette marche dynamique avec deux bâtons qui fait travailler l'ensemble du corps en renfor-

çant les chaînes musculaires et en améliorant la condition physique. Rendez-vous tous les samedis matins à 10 h devant la salle de sports d'Echiré. Renseignements : www.randoechire.fr ou Bernard Augeureau au 05.49.25.72.52 ou Bernard Perreau au 06.08.21.96.07 ou encore Jacky Aubineau au 05.49.25.79.96.