

UTILISATIONS DES COOKIES

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).
[En savoir plus](#)

[Fermer](#)



LEVALLOIS
SPORTING CLUB
1983
SPORTING CLUB

10.09.2021

Il reste encore des places disponibles pour rejoindre un groupe convivial !



Hier, c'était la rentrée pour la marche nordique. Armés de leurs bâtons, deux petits groupes enjoués ont arpenté les sentiers du bois de Boulogne.

Au début, pas facile de coordonner bras et jambes ! Mais tout le monde y est rapidement arrivé, ce qui nous a permis de faire une séance bien dynamique.

Si vous aussi souhaitez vous oxygéner, vous dépenser et passer un moment convivial, rejoignez-nous ! Les séances ont lieu le jeudi et le samedi.

Avec la marche nordique, les bénéfices sont nombreux : vous renforcez votre système cardio-respiratoire, vous musculez l'ensemble de votre corps, vous améliorez votre posture et vous affinez votre silhouette.

Des séances de randonnée pédestre ont également lieu le mardi une semaine sur deux à partir du 21 septembre. Nous arpenterons les sentiers d'Ile-de-France sur des parcours de 10 à 15 kilomètres.

Pour plus d'informations, consultez notre page marche nordique : randonnee.levallois-sporting-club.fr/la-marche-nordique/

ou randonnée : randonnee.levallois-sporting-club.fr/la-randonnee-pedestre/

Vous pouvez aussi contacter Odile au 07 83 20 90 81 ou à marchenordique@lsc.com

A très vite !



Retour