

LA MARCHÉ NORDIQUE

A FOND, EN FORME!

CONFERENCE - ATELIERS - INITIATION

AI-Generated



CARDIO



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



EQUILIBRE



BIEN ÊTRE



Samedi
5 septembre 2026

CONFERENCE PARTICIPATIVE
ATELIERS PRATIQUES



FOYER CULTUREL
3 rue Jacques Roth
57200 SARREGUEMINES

Gratuit

SUR
INSCRIPTION



Dimanche
6 septembre 2026

INITIATION A LA MARCHÉ
NORDIQUE



PLATEAU SPORTIF
Rue J.B. Barth
57200 SARREGUEMINES

5€

SUR
INSCRIPTION

INSCRIPTION

par mail ou par téléphone



marchenordique.sarreguemines@gmail.com



03 87 95 25 03

Organisé par



Partenaires



DECOUVRIR, ESSAYER, PRATIQUER...

la marche nordique!

Deux journées conviviales
pour découvrir
une activité physique complète,
progresser techniquement et
échanger avec des spécialistes



Samedi 5 septembre 2026

- 13h30 { Accueil des participants
- 14h00 { Conférence participative
- 15h00 { Pause
- 15h30 { Ateliers
- 17h15 { Retour d'expérience et témoignages de marcheurs

Avec les interventions de


**Arthur
COMISSO**
Educateur
APA


**Aurélié
MULLER**
Sportive de
haut niveau


**Patrick
HUVER**
Médecin
du sport


**Laurence
KLEIN**
Coach
Athlé Santé



ATELIER 1
TECHNIQUE DE
MARCHE NORDIQUE



ATELIER 2
RENFORCEMENT
& EQUILIBRE



Dimanche 6 septembre 2026

- 13h30 { Initiation à la Marche nordique

Reprendre une activité physique en douceur, entretenir sa forme ou rechercher un véritable effort sportif, la marche nordique s'adapte à votre niveau. L'intensité se règle selon votre rythme et vos objectifs.

Lors de cette initiation, nos animateurs diplômés vous feront découvrir les bases de la technique et les sensations propres à cette discipline.

APRES-
MIDI

 **Contrôle technique
de marche nordique**

Réservé aux membres de PMN

