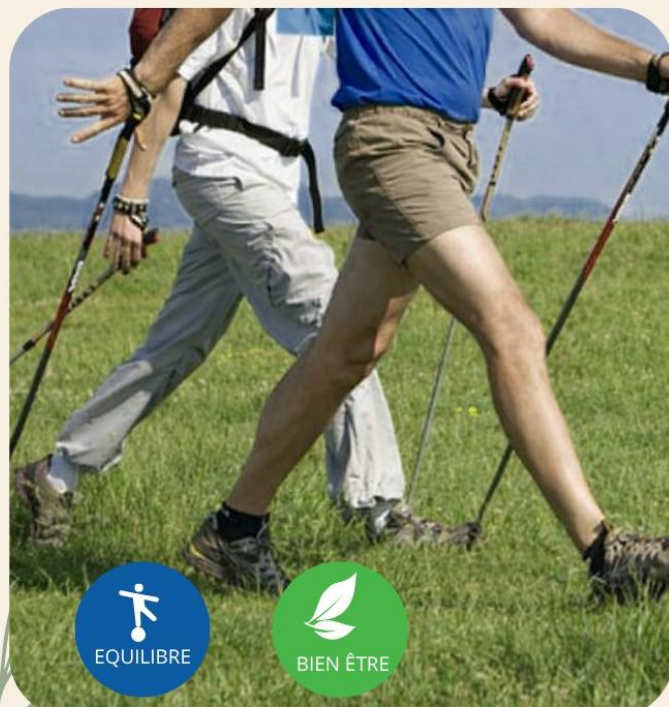


LA MARCHÉ NORDIQUE

A FOND, EN FORME!

CONFERENCE - ATELIERS - INITIATION



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-
Verre de l'amitié à l'issue de
la journée

Avec les interventions de

**Arthur
COMISSO**
Educateur
APA

**Aurélien
MULLER**
Sportive de
haut niveau

**Patrick
HUVER**
Médecin
du sport

**Laurence
KLEIN**
Coach
Athlétisme



ATELIER 1
**TECHNIQUE DE
MARCHÉ NORDIQUE**



ATELIER 2
**RENFORCEMENT
& EQUILIBRE**



Dimanche 6 septembre 2026

9h30 { Initiation à la
11h30 { Marche nordique

APRES-
MIDI { Contrôle technique
de 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.

Réservé aux membres de PMN

