

UN ÉVÈNEMENT

# ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



JOURNÉE NATIONALE DE

# LA MARCHÉ NORDIQUE

FAITES UN PAS  
VERS LA FORME

Création graphique © Illustraport. Crédit photos: J.D. Photographic / FFA.



GLIDE:TTI



i lasics

PARTENAIRES PRINCIPAUX

INFORMATIONS [WWW.JOURNEE-MARCHE-NORDIQUE.FR](http://WWW.JOURNEE-MARCHE-NORDIQUE.FR)

f W @ #JNMN2021

# JOURNÉE NATIONALE DE LA MARCHÉ NORDIQUE



## VENEZ DÉCOUVRIR GRATUITEMENT LA MARCHÉ NORDIQUE

Les clubs de la Fédération Française d'Athlétisme ouvrent leurs portes pour vous initier à la marche nordique partout en France !

### LE CLUB PROCHE DE CHEZ VOUS PARTICIPE

Lieu :

Heure :

Contact :

Cette journée est l'occasion idéale d'essayer cette activité dynamique, accessible à tous, qui allie en douceur endurance et renforcement musculaire. Elle permet de se dépenser en extérieur dans l'ambiance conviviale d'un club d'athlétisme. Le prêt de bâtons est prévu par les clubs pour permettre à toute personne de découvrir la marche nordique.

### Reprenez l'activité du bon pied !



Après une année d'activité physique restreinte en raison du contexte sanitaire, la Fédération Française d'Athlétisme profite de la Journée Nationale de la Marche Nordique pour proposer gratuitement, à toute personne, de faire un bilan de son état de forme et de son hygiène de vie. Les tests Diagnolife® et Diagnofood® sont rapides et accessibles à tous.

Il suffit de se rendre sur place pour en profiter et de bénéficier de conseils pour reprendre l'activité en douceur !