

LPJ. 28/5/2019

Rando castel

Initiation à la marche nordique



Le groupe qui a participé à l'initiation à la marche nordique



Après l'effort la relaxation suivra la collation

Samedi après-midi, l'association Rando Castel, avait mobilisé ses quatre formateurs de marche Nordique, pour une initiation à ce sport qui connaît un bel essor et de plus en plus d'adhérents. Pour se faire le club avait élu domicile au stade de Rugby de Lirac en utilisant la piste d'athlétisme où vient d'être aménagée une belle piste de saut en longueur.

Les adeptes du club ainsi que cinq ou six personnes ont donc suivi cette initiation dans une ambiance très conviviale, qu'elle s'est terminée par des exercices de relaxation et une collation bien méritée. Une belle initiative qui fera à n'en pas douter quelques adeptes de plus à ce beau sport qu'est la marche nordique.

JLM