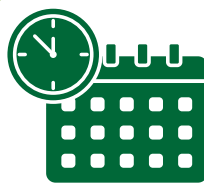




MARCHE NORDIQUE A TEMPLEMARS

Séances de 2 heures
comprenant :
échauffement, parcours,
renforcement musculaire,
jeux, suite du parcours et
étirements en fin de
séance.



**1x par semaine,
en général,
le vendredi matin**



**Parcours d'environ 8 à 9km
Points de départ :
HOUPLIN-ANCOISNE,
MOSAÏC, SECLIN,
NOYELLES, etc.**



activites-templemaroises13@orange.fr



**Licence fédérale +
cotisation association :
40€**

