

Marche nordique

En partenariat avec l'association Sport Evènements

Qu'est-ce que la marche nordique?

Née dans les années 50, la marche nordique est un sport consistant à reproduire le mouvement du ski de fond en marchant à l'aide de bâtons.



Parc Pastré novembre 2009

Initialement pratiquée par les skieurs de fond finlandais en été, la marche nordique est devenue aujourd'hui un sport naturel qui allie de nombreux avantages* :

- ✓ Accessible à tous, quelque soit l'âge
- ✓ Fait travailler 80% des muscles du corps et renforce les activités cardio-respiratoires
- ✓ Soulage les genoux et le dos (contrairement au footing)
- ✓ Fait dépenser 2 fois plus de calories que la marche classique ou le footing!



Calanques novembre 2009

N'hésitez plus: c'est le moment de pratiquer une activité physique douce et en groupe pour plus de convivialité!

Calendrier marches nordiques prises en charge par Marseille Diabète			
Date	Lieu	Départ	Rendez-vous
Dimanche 7 février	Gémenos	Source de Saint-Pons Abbaye cistercienne	RDV 9h45 Parking parc de Saint-Pons Départ 10h
Mercredi 10 février	Marseille 8 ^e	Parc Pastré	RDV 9h45 devant l'entrée du parc Départ 10h
Dimanche 21 février	Gémenos	Gour de l'Oule	RDV 9h45 Parking parc de Saint-Pons Départ 10h00
Mercredi 24 février	Marseille	Calanques Sormiou / Pique nique	RDV 9h45 parking Luminy faculté des sports Départ 10h00
Mercredi 10 mars	Marseille	Calanques	9h45
Dimanche 21 mars	Gémenos	Source de Saint-Pons Abbaye cistercienne	RDV 9h45 parking parc de Saint-Pons Départ 10h
Mercredi 24 mars	Gémenos	Gour de l'Oule	RDV 9h45 Parking parc de Saint-Pons Départ 10h00

**Informations et inscriptions auprès de notre secrétariat au 04 91 80 32 58
Certificat médical d'aptitude obligatoire**

* D'après le site internet www.marchenordique.net

ASSOCIATION MARSEILLE DIABETE

7 Place Félix Baret 13006 MARSEILLE

marseille-diabete@orange.fr – Tél. : 04 91 80 32 58 - Fax : 04 91 77 27 23

Réception Public (hors RDV ou Ateliers) : les mardis et jeudis de 9h00-12h00 et 14h00-17h00

Association (Loi 1901) N° Siret : 441 233 434 00048

Gymnastique douce

Marseille diabète vous propose des séances de gymnastique douce en salle avec un kinésithérapeute. Vélos ergonomiques, étirements, renforcement musculaire doux...

Venez vous entraîner avec nous, avec une seule devise : à chacun son rythme !



Calendrier gymnastique douce prise en charge par Marseille Diabète		
Date	Lieu	Horaire
Jeudi 28 janvier	Mr Gérald CAVAGNI Cabinet de kinésithérapie 65 square Cantini 13006 Marseille	10h-12h
Jeudi 4 février		
Jeudi 11 février	Mr Antoine COIGNARD Marseille Diabète 7 place Félix Baret 13006 Marseille	
Jeudi 18 février		
Jeudi 25 février		
Jeudi 4 mars	Mr Gérald CAVAGNI Cabinet de kinésithérapie 65 square Cantini 13006 Marseille	
Jeudi 11 mars		
Jeudi 18 mars		
Jeudi 25 mars		

Informations et inscriptions auprès de notre secrétariat au 04 91 80 32 58
Certificat médical d'aptitude obligatoire

En savoir plus avant d'essayer ?

Venez à l'atelier de groupe « Je bouge pour faire baisser ma glycémie ». Vous pourrez poser des questions à un diabétologue et un kinésithérapeute, et échanger avec d'autres personnes souhaitant peut-être, comme vous, reprendre une activité physique en douceur. Voir le calendrier des ateliers de groupe.

Et pour aller plus loin ?

Si vous souhaitez faire plus de séances de marche ou de gymnastique que celles proposées par Marseille Diabète (autres lieux, autres horaires), vous pouvez vous inscrire auprès de nos associations sportives partenaires (activité physique adaptée et à tarif préférentiel)

Activité	Association partenaire	Contact
Gymnastique douce et marche	Groupe Mistral (Marseille 8 ^e)	04 91 26 14 11 www.groupemistral.net
Marche Nordique	Sport Evènements (marseille et environs)	06 68 34 21 06 / 04 91 53 18 84 http://sports-evenements.asso-web.com

ASSOCIATION MARSEILLE DIABETE

7 Place Félix Baret 13006 MARSEILLE

marseille-diabete@orange.fr – Tél. : 04 91 80 32 58 - Fax : 04 91 77 27 23

Réception Public (hors RDV ou Ateliers) : les mardis et jeudis de 9h00-12h00 et 14h00-17h00

Association (Loi 1901) N° Siret : 441 233 434 00048