

# Marche Nordique sur STRASBOURG

*Ouvert à tous les adhérents France Parkinson, à jour de leur adhésion*

## QUAND ?

Le jeudi à 10h45

*La tenue des séances est répertoriée sur le calendrier du mois sous la rubrique « Calendriers des Activités » du site internet du Comité 67 (<https://www.franceparkinson.fr/comite-67/>). Consultez-le régulièrement.*

## OÙ ?

Rendez-vous au Parc de la Citadelle (côté Quai des Belges) - STRASBOURG

## DESCRIPTION :

La marche nordique s'avère être une activité sportive très efficace qui allège les symptômes moteurs liés à la maladie de Parkinson. La pratique de cette activité sportive apporte une amélioration de la stabilité posturale. Cette technique permet de se focaliser sur l'amplitude des mouvements et d'améliorer certains paramètres locomoteurs comme la longueur de foulée.

De plus, elle participe au maintien d'une activité physique de manière ludique tout en favorisant l'entretien des liens sociaux.

Les séances de marche nordique sont dispensées par un professionnel de SIEL Bleu, formé spécifiquement à cette approche.

## TARIFS :

150 €/an, [une séance découverte offerte](#)

2 possibilités de paiement :

1. Règlement en 1 fois (1 chèque de 150 € encaissé en janvier)
2. Règlement en 2 fois (2 chèques de 75 € encaissés en janvier et juillet)

## PÉRIODICITÉ :

48 séances, soit 11 mois d'activité sportive sur l'année.

## CONTACT POUR L'INSCRIPTION :

Référent : Gérard KLINGENSCHMIDT - ☎ 06 28 36 22 53

## PHOTO :