



MARCHE NORDIQUE magazine

Amis marcheurs, Amis randonneurs, Bonjour...

La marche nordique est un sport complet qui fait travailler plus de 80% de vos muscles. Il est prouvé qu'en **6 mois de pratique régulière votre corps se transforme** avec une musculature harmonieuse sans risque de blessures contrairement à la pratique du trail et du running.

C'est une des disciplines les moins onéreuses pour pratiquer des marches dynamisantes. Vous aurez toujours le moral au beau fixe que vous pratiquiez en solo ou en groupe avec des amis pour passer des moments merveilleux.

Depuis 6 ans déjà, **Marche Nordique Magazine est le premier et l'unique magazine du genre.** Un trimestriel que vous pouvez recevoir dans votre boîte aux lettres **par abonnement pour la modique somme de 25 € par an.**

Pour qui est la marche nordique ? Tout le monde se met à pratiquer ce sport santé loisir ou compétition.

La marche nordique permet justement à tous les runners et les trailers d'alterner leurs sorties dans un programme de préparation. La marche nordique est idéale pour la récupération et leur permet de travailler différemment les muscles sans risquer les blessures. En marche nordique la foulée est différente. Vous n'avez pas la même amplitude. Vous allez travailler tout le haut du corps dans des mouvements de balanciers avec les bras. **La marche nordique est le sport le plus complet après la natation.**

Si vous appliquez de surcroît la cohérence cardiaque à raison de 2 à 3 sorties par semaine, vous vous serez métamorphosé en moins d'un an. **C'est la meilleure façon de ralentir le vieillissement de votre corps. Un marcheur nordique pourra raccourcir de 10 ans son âge biologique.**

Vous êtes randonneurs ? Prenez vous au jeu ! Achetez une paire de bâtons, une bonne paire de baskets et inscrivez vous dans un club ou association près de chez vous afin d'y apprendre les premiers éléments et la base du bon geste à appliquer.

En avant les bâtons ! Suivez le mouvement pour découvrir tous ses bienfaits.

La marche nordique c'est magique... C'est le seul sport que l'on peut pratiquer à partir de 10 ans et **jusqu'à plus de 80 ans sans contre-indications.**

Le **succès** de la marche nordique est **incontestable**, c'est devenu un **phénomène de société**. Les clubs et groupes se multiplient et **les événements ne désemplassent pas**. Faites maintenant le premier pas **abonnez vous à Marche Nordique Magazine pour la modique somme de 25 € par an**, vous aurez à votre disposition **une mine d'or d'informations, d'enseignements, et de reportages** accessibles à tout moment sous la main.

Ne vous posez plus de questions, faites le bon choix, cliquez [ici](#) et foncez !

Portez-vous bien, vous avez fait le bon choix.

Alain Gestin, l'homme qui vous veut du bien...

Directeur de la publication Marche Nordique Magazine

contact@marchenordiquemagazine.fr

A votre écoute au 07 88 49 34 95

