

Un sport pour la vie

Vous avez été convaincu des bienfaits de la pratique d'une activité physique car vous êtes atteint.e de :

- Cancers stabilisés (sein,...),
- Troubles musculo-squelettiques,
- Maladies métaboliques (diabète, obésité, arthrose...),
- Maladies cardiovasculaires (hypertension, artériopathie...),
- Bronchite chronique obstructive,

... la pratique
de la Marche-Santé
peut vous aider !

La marche nordique est un sport complet qui sollicite plus de 90% de vos muscles et articulations et développe vos capacités cardio-respiratoires.

La marche en forêt de Fontainebleau est un sport relationnel qui permet de rompre l'isolement par une pratique collective.

Contact : Laurence
Coach Sport-Santé ESPM
06 89 49 25 20