# marche nordique en Ariège!

Posté par: GIMET
sur 10 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonjour à tous et à ttes!

Je suis Emilie , professeur de sports adaptés sur le département du 09, et j'organise depuis peu des randonnées de marche nordique (conquise par l'activité, j'ai suivi les formations nordic walking qui me permettent de l'enseigner!)

Je vous propose:

- ts les samedis  une randonnée sur le département de 1H30 minimum, précédée d'un échauffement et suivi d'étirements de fin de séance!

-et  ts les lundis matin sur la ville de Pamiers des séances de 1H30 d'apprentissage de la technique; de jeux et de randonnées (toujours précédées d'un échauffement spécifique à l'activité et d'étirements de fin de séance)

La première séance de découverte vous sera offerte, pour les autres, les séances st à partir de 5 euros avec le prêt de matériel!

N'attendez plus et rejoignez moi  ! c'est un bon moyen pour faire des rencontres et surtt pour voir du pays!

N'hésitez pas à m'appeler au 06 50 38 56 38 pour les horaires et les parcours!