

ROUSSILLON

Marche nordique avec les MPR



Les marcheurs prêts pour le départ

Au sein de l'association des Marcheurs du Pays roussillonnais la marche nordique se pratique chaque mercredi et samedi matin de 9 heures à 11 heures au départ de l'étang de Roussillon. Mercredi dernier, malgré le temps incertain, ils étaient

une bonne quinzaine sur la quarantaine d'adhérents au départ de cette marche sur un parcours de 5 à 8 kilomètres. Il y a au préalable la séance d'échauffement de dix minutes avant de s'élancer bâtons en mains en direction de la Sanne au mi-

lieu des vergers du plateau. Puis une pause intervient avec séance d'étirement avant le retour à l'étang avec en conclusion une dernière séance d'étirement. De quoi entretenir la bonne santé musculaire, articulaire et cardiaque.