



Nordic Walking

Une fois par semaine à la belle saison, des membres de la LPNE et de Cardio-sport Neuchâtel se réunissent pour pratiquer le Nordic Walking. Cette activité de marche « améliorée » permet de pratiquer une activité sportive saine et qui renforce les muscles du haut du corps, aidant ainsi à une meilleure respiration.

Informations

Il est conseillé de demander l'avis d'un médecin avant de commencer le Nordic Walking. D'ailleurs, un questionnaire santé sera à remplir lors de la première leçon.

Des coachs et groupes sont formés par niveau. En fonction de la présence ou de l'absence d'un coach, l'organisation peut être modifiée.

Prérequis

- patient de la LPNE
- proche/famille d'un patient de la LPNE
- membre de la LPNE

Par de niveau prérequis.

Prix

Gratuit (selon les prérequis)

Dates et heures

Tous les mercredis :

- **rendez-vous** : 18h00
- **départ** : 18h15
- **durée** : 1h-1h30 (environ)

Référents

Monsieur Francis Joray

- francis@pasas.ch
- 078 632 35 37

Monsieur Pierre-Alain Bruchez

- pab@pasas.ch
- 078 751 18 00

Lieux et accès

Saison d'hiver

Départ à l'anneau d'athlétisme du stade d'athlétisme de Colombier.

- **voiture** : un parking est disponible à côté du stade d'athlétisme
- **transports publics** : tram n°5, arrêts "Colombier" ou "Les Chézards", rejoindre ensuite le stade à pied (environ 10 minutes)

Saison d'été

Départ du clubhouse de la Galère sur le port d'Auvernier, alternance selon un programme annuel.

- **voiture** : un parking est disponible au nord de l'autoroute
- **transports publics** : tram n°5, arrêt "Auvernier"

Inscription

Toute personne inscrite aux cours de Nordic Walking s'engage à être présente aux 5 premières leçons.

Pour les personnes désireuses de rejoindre le groupe, voici les possibilités :

- contacter l'un des référents
- nous écrire par email (info@lpne.ch)
- par téléphone au 032 720 20 50
- nous rendre visite à nos locaux de Peseux ou de La Chaux-de-Fonds

