

**J. P. GUILLOTEAU**

DOCTEUR EN BIOPHYSIQUE



# CONFERENCE MARCHE NORDIQUE A CHARLIEU

14  
**AVRIL**  
2018



Couverture du livre

**Animée par Jean Pierre Guilloteau, un des pionniers de la marche nordique et auteur du livre « La marche nordique : Techniques et bienfaits »**

Pendant environ 1 heure, il abordera l'origine de la marche nordique, les fondamentaux du mouvement et leur raison d'être pour l'efficacité, leur apport au niveau des sensations et de la santé (articulaire, cardio, mental, etc.), les différents types de pratiques.

A la fin de l'exposé, il échangera avec le public et répondra aux questions diverses.

**LIEU** Salle des Réunions, 34 rue Dorian, 42190 Charlieu

**HORAIRE** 15h **TARIF ENTRÉE** 5 €

## LE PROGRAMME

**9h** Rassemblement de marche nordique (échauffements dirigés par Jean Pierre Guilloteau)

**12h30** Repas

**15h** Conférence

Renseignements auprès de Franck Mercier,  
président de la section marche nordique de Charlieu  
Tél. **06 28 27 82 74** / E-mail : [mercier-franck@sfr.fr](mailto:mercier-franck@sfr.fr)