

L'ENTENTE ATHLÉTIQUE DE SAINT QUENTIN EN YVELINES PROPOSE

# LE NORDIC BIEN-ÊTRE

*Bonne nouvelle pour les amateurs de détente et de remise en forme !  
L'activité athlé-santé de l'EASQY propose désormais un créneau de  
Nordic Bien-Être.*

## **Découvrez le Nordic Bien-Être !**

Le Nordic Bien-Être est une pratique qui associe des mouvements doux inspirés des étirements et de la gymnastique, avec l'utilisation de bâtons de marche nordique.

# LE NORDIC BIEN-ÊTRE



**Yvelines**  
Le Département



## Pourquoi participer ?

Cette activité permet de renforcer le corps, d'améliorer la souplesse et de favoriser une meilleure posture, tout en procurant un véritable moment de relaxation.

- Bienfaits physiques : Tonifiez votre corps tout en améliorant votre mobilité et votre équilibre.
- Bienfaits mentaux : Offrez-vous une parenthèse de calme et de ressourcement au milieu de la semaine.
- Convivialité : Venez profiter d'un moment de partage dans une ambiance détendue et bienveillante.



## Pour qui ?

Que vous soyez débutant ou initié, cette activité est accessible à tous et adaptée à différents niveaux.



## Informations pratiques

- **Quand ?** Tous les mercredis de 9h00 à 10h00
- **Où ?** Au Gymnase Maurice Baquet, à Guyancourt
- **Matériel :** Prévoyez une tenue confortable; les bâtons de marche nordique peuvent être fournis.
- **Activité proposée** par Mélanie Gougerot, coach professionnelle athlé santé FFA

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire : [easqy.adherents@gmail.com](mailto:easqy.adherents@gmail.com)

**Ne manquez pas cette opportunité de prendre soin de vous et de vous accorder un moment de bien-être en milieu de semaine.**

**Rejoignez-nous nombreux pour découvrir  
les bienfaits du Nordic Bien-Être à Guyancourt !**