

Nos Parcours de Marche Nordique :

En collaboration avec la **Fédération Française d'Athlétisme** et le **Conseil Général de la Dordogne**, 2 parcours de marche nordique s'offrent à vous

Louez des bâtons à l'Office de Tourisme du Pays du Châtaignier
(Tarifs : 2.50 €/1/2 journée - 4 €/1 journée - 6 €/2 jours - 10 €/4 jours)

Et pratiquez la marche nordique en famille ou en solo sur les 2 parcours :

CAMPAGNAC LES QUERCY

Au départ du stade de foot à 2km
du bourg direction Salviac

Circuit vert : 5.7km
Circuit Bleu : 5.4km
Circuit rouge : 9.3km

PRATS DU PERIGORD

Ancien stade à gauche à la sortie
du village direction Sarlat

Circuit vert : 6.7km
Circuit Bleu : 9.4km
Circuit rouge : 12km



Les Parcours de marche Nordique :

Sur place vous trouverez un grand panneau d'accueil commun aux différents circuits pour vous échauffer et acquérir la technique et, tout au long sur les sentiers balisés des panneaux d'exercices, puis à votre retour des panneaux pour les étirements



La Marche Nordique : on marche en poussant en arrière 2 bâtons à gantelets en entraînant les chaînes musculaires du haut et du bas du corps. Véritable séance de fitness cela vous permettra : d'améliorer votre cardio, de tonifier votre corps, de réduire les chocs, les impacts sur vos articulations, prévenir l'ostéoporose, perdre du poids... Cette activité est accessible à tous, adultes et enfants

Venir au Pays du Châtaignier ?

Sud Dordogne : 40km de Sarlat et de Cahors, 40km des Eyzies et du Bugue, 35km de Domme, 33km de Gourdon, 20km de Belves, de Fumel, de Monpazier



Renseignements :

*Office de tourisme
du pays du châtaignier*

05 53 29 98 37

ot.villefrancheppd@perigord.tm.fr

www.tourisme.perigord-fr.com

IPNS Ne pas jeter su la voie publique

Communauté de Communes du
Pays du Châtaignier