

J-5 avant la 6^e édition de NordicWalkin'Lyon by Alptis les 16 & 17 octobre 2021

Dans seulement quelques jours NordicWalkin'Lyon by Alptis revient les 16 & 17 octobre 2021.

NordicWalkin'Lyon by Alptis est un évènement 100% sport-santé qui se déroule pendant deux jours dans la ville de Lyon. **Dimanche 17 octobre**, plus de **2000 participants** sont attendus pour cet évènement dédié à la marche en milieu urbain, pour découvrir la ville autrement, en **Marche Nordique** ou en **Randonnée Pédestre**.

La Marche Nordique, le sport-santé par excellence

La Marche Nordique consiste à se propulser à l'aide de deux bâtons et permet un entraînement général de tous les muscles : la marche fait travailler le bas du corps (cuisses, fessiers, mollets...) et l'utilisation des bâtons permet la stimulation des membres supérieurs (abdominaux, épaules, cou, bras, pectoraux...) De 80 à 90% des muscles du corps travaillent !

Par rapport à la marche classique, la dépense énergétique augmente jusqu'à 40%. Sans chocs pour les articulations, sans excès sur le plan cardiaque, la marche nordique est un véritable sport d'endurance idéal pour l'élimination des graisses et permet de dépenser environ 400 calories par heure.

Des parcours allant de 8km à 20km,

Dimanche 17 octobre, NordicWalkin'Lyon by Alptis propose **4 parcours** à effectuer en **Marche Nordique** ou en **Randonnée Pédestre (8km, 13km, 16km ou 20km)**, au départ du Parc de Gerland. Ces quatre parcours sont ouverts à tous niveaux, dès 6 ans, et permettent de découvrir les lieux et quartiers emblématiques de la capitale des Gaules.

Un Salon de la Marche Nordique & du Bien-Être,

Au parc de Gerland, sur le site de la Petite Prairie, **le Salon de la Marche Nordique & du Bien-Être**, accueillera de nombreux **exposants et partenaires spécialisés dans le sport, la santé et le bien-être**, tels que des entités spécialisées dans la diététique sportive, des fédérations et associations, des acteurs de la santé, des ambassadeurs du territoire et bien d'autres. Tous proposeront, **des activités gratuites autour du sport-santé**. Le Salon de la Marche Nordique & du Bien-Être se fera en accès libre.

Un programme riche,

Un programme riche et varié sera proposé aux participants ainsi qu'aux visiteurs de NordicWalkin'Lyon by Alptis. Entre les **4 marches proposées** et le **Salon de la Marche Nordique et du Bien-Être**, tous pourront trouver une activité qui leur correspond les **16 & 17 octobre 2021**.

Retrouvez l'intégralité du programme sur notre site internet : www.nordicwalkinlyon.com/programme

NordicWalkin'Lyon by Alptis célèbre le sport-santé avec sa 6^e édition cette année.

L'organisation est à votre disposition pour vous accueillir sur l'évènement et vous permettre de rencontrer des pratiquants aux histoires singulières ainsi que des spécialistes de la Marche Nordique et du Sport Santé.

LES INFOS PRATIQUES

Inscriptions : Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 14 octobre, et les inscriptions sur place seront possibles, au Parc de Gerland. Toutes les infos : www.nordicwalkinlyon.com/inscription

Tarifs : Une offre spéciale est proposée pour les groupes : 10 inscriptions achetées = 1 inscription offerte. Plus d'informations ici : www.nordicwalkinlyon.com/tarifs-speciaux

Site internet : Consultez l'intégralité du programme : www.nordicwalkinlyon.com

Vous trouverez en PJ deux photos illustrant ces propos. Le crédit photo est : Kciop 2018

Si vous souhaitez accéder aux **photos HD libres de droits** de l'évènement, connectez-vous à l'espace presse ICI, puis avec le mot de passe suivant : NordicWalk19inLyon

Pour plus d'informations :

Audrey BRISTEAU

Chargée de communication

audrey@kciop.fr

07 83 78 71 05

