

---

## [marche nordique en Ariège!](#)

Posté par: [GIMET](#)  
sur 10 Déc, 2025  
Catégorie : Divers

Bonjour à tous et à ttes!

Je suis Emilie , professeur de sports adaptés sur le département du 09, et j'organise depuis peu des randonnées de [marche nordique](#) (conquise par l'activité, j'ai suivi les formations [nordic walking](#) qui me permettent de l'enseigner!)

Je vous propose:

- ts les samedis une [randonnée](#) sur le département de 1H30 minimum, précédée d'un échauffement et suivi d'étirements de fin de séance!

-et ts les lundis matin sur la ville de Pamiers des séances de 1H30 d'apprentissage de la technique; de jeux et de randonnées (toujours précédées d'un échauffement spécifique à l'activité et d'étirements de fin de séance)

La première séance de découverte vous sera offerte, pour les autres, les séances st à partir de 5 euros avec le prêt de matériel!

N'attendez plus et rejoignez moi ! c'est un bon moyen pour faire des rencontres et surtt pour voir du pays!

N'hésitez pas à m'appeler au 06 50 38 56 38 pour les horaires et les parcours!