

## Hérépian

### Avec les Chênes verts, la marche nordique a pris son envol



#### ▣ La marche nordique conforte un aspect relationnel et social.

Les Chênes verts Grand Orb est une association qui dispense de nombreuses activités et accueille tout le monde, quel que soit l'âge ou le lieu de résidence. Depuis quelques mois, elle a lancé l'activité de marche nordique. C'est une marche dynamique qui consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres, au moyen de bâtons spécialement conçus pour cela. Il ne s'agit en aucun cas de bâtons de randonnée pédestre. Le groupe se réunit le mercredi, à 14 h 30, devant le musée de la cloche, à Hérépian, pour une séance qui peut durer deux heures.

Gérard, l'animateur du groupe précise que la marche nordique permet « *d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du*

*corps : épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes. C'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge. Elle présente, en outre, des avantages pour la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine, l'aide au renforcement du système immunitaire ».* Pour ceux qui veulent s'initier à cette discipline, il suffit de s'inscrire par mail à [rs-hc34@laposte.net](mailto:rs-hc34@laposte.net) ou laisser un SMS au 06 03 39 52 54. L'association dispose de quelques paires de bâtons en location.

#### ▣ Permis de construire

L'instruction des dossiers de permis de construire est réalisée par le service urbanisme de la communauté de communes Grand Orb.

Une permanence aura lieu le **jeudi 1<sup>er</sup> décembre 2016**, de 10 h à 12 h, à la mairie d'Hérépian.