



Marche Nordique

La Marche Nordique ?

C'est **une marche dynamique avec des bâtons** maintenus par des gantelets. Un sport d'endurance excellent pour la santé !

Lors de cette marche qui alterne des phases dynamiques et plus lentes, **on travaille tout le corps**, la coordination, la respiration, la circulation sanguine, la **stimulation cardio-vasculaire**...

Le mouvement des bâtons amplifie le mouvement naturel de la marche et fait ainsi travailler **plus de 80% de nos muscles**, en soulageant nos appuis de 20 à 30 % de notre poids (articulations, ligaments, tendons).

Objectifs ?

- Améliorer ses capacités cardiaques
- Renforcer ses muscles
- Favoriser la circulation sanguine
- Développer sa respiration
- Profiter des bienfaits du plein air



Une séance de Marche Nordique ?

Niveau 1 [6 à 8 km] – Samedi 8h50

Niveau 2 [8 à 12 km] – Samedi 13h50

+ Un repas pique-nique/partage un ou deux fois dans l'année

Passez un moment convivial, de lâcher prise, tout en se dépensant dans une ambiance chaleureuse.