

Marche Nordique



La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. La marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique, c'est une discipline très conviviale et familiale! Elle tonifie le corps, permet de mieux respirer, fortifie les os et aide à l'amincissement.

Horaires des entraînements : (Les séances se déroulent en forêt)

Vendredi de 10h00 à 11h30

Lundi, Mardi et Jeudi 19h00-20h30

Le lieu de rendez-vous vous sera donné par l'entraîneur par sms avant chaque séance.

AUTRES INFORMATIONS UTILES :

www.plessis-athle.fr

prac.athle@gmail.com

Site internet : <http://www.plessis-athle.fr>

