



# » MARCHE ACTIVE

avec Jean-Luc Vigneux



MERCREDI 12h30-13h30  
Rdv au parking des Barges  
(S<sup>t</sup>-Cyr-sur-Rhône)  
Tarif : 160 € / année

La marche sportive appelée également marche active ou rapide est une activité sportive d'endurance qui se pratique à un rythme + ou- soutenu en fonction de vos objectifs (perte de poids ou amélioration de la masse musculaire et de la condition physique générale).

La séance comprend 5' d'échauffement, 50' de marche et 5' d'étirement.

Pratiquée en extérieur, elle vous permet d'accéder à une activité qui va solliciter particulièrement la fonction cardiorespiratoire, les groupes musculaires de la partie inférieure du corps mais aussi favorise le maintien d'une bonne posture.

Pratiquée régulièrement, bien plus efficace qu'un régime alimentaire contraignant, elle permet de vous entretenir et stabilise votre poids. C'est un véritable brûleur de graisse.

Les bienfaits, accès sur un travail d'endurance, les bénéfices sont multiples :

- » Entraîne une amélioration de la condition physique générale.
- » Prévient des risques d'accidents cardiovasculaires.
- » Améliore votre capacité respiratoire.
- » Diminue le risque d'A.V.C.
- » Favorise la baisse de l'hypertension artérielle.
- » Aucune contre indication, l'activité est accessible à tous.

Vous l'aurez compris, BOUGER c'est LA SANTE.

