



» MARCHE NORDIQUE

avec Jean-Luc Vigneux



MERCREDI 10h-11h30
Rdv au parking des Barges
(S^t-Cyr-sur-Rhône)
Tarif : 201 € / année

C'est une pratique sportive de marche avec bâtons, en pleine nature.

La séance structurée d'un échauffement, du corps de séance et d'étirements dure 1h30.

C'est une activité cardio-vasculaire orientée vers une amélioration de la condition physique générale. En sollicitant 80% des chaînes musculaires, elle redynamise l'ensemble du corps tout en soulageant les articulations.

Le principe

Il consiste à accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de 2 bâtons spécifiques. Cela permet un déplacement plus rapide, une attitude plus athlétique et donc de brûler plus de calories. La marche nordique pratiquée en milieu naturel vous procure plaisir et bien être. Accessible à tous (hommes, femmes, sportifs ou sédentaires en reprise d'activité).

Les bienfaits

Basée sur un travail sollicitant la fonction cardio-respiratoire, c'est une activité sport-santé à part entière. L'utilisation des bâtons favorise une meilleure posture corporelle et renforce l'ossature du squelette. Une pratique régulière vous permettra de vous armer contre les maladies cardio-vasculaire, l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, d'améliorer votre système circulatoire sanguin et de renforcer votre système immunitaire.

Contre indication

Pour les personnes sujet à des tendinites des parties supérieures (épaules/coudes), arthrites, inflammations rhumatismales du haut du corps ou pieds l'activité peut être pratiquée de façon modérée.

