



INFORMATIONS



THANN Lieu à préciser ultérieurement vers Thann



Début le vendredi 04 juillet 2025



DURÉE : 02:00

Prix : 54.00 €

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes ayant envie de découvrir la marche nordique et/ou aux personnes souhaitant se maintenir en bonne forme physique.

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.

MATERIEL :

Deux bâtons spécifiques à la marche nordique

Rendez-vous : 54 rue du Floridor - 68800 THANN
(au niveau du petit étang, à côté du restaurant le Floridor)

CODE ACTIVITÉ : 9TH0834

DESCRIPTION

La marche nordique se pratique à l'extérieur, sur tous types de terrains.

Les séances commenceront par **un échauffement**. Vous poursuivrez par un travail autour de la **technique de marche, de l'endurance, du cardio et du renforcement musculaire**. Enfin, vous terminerez par des étirements et des exercices doux.

Durant les séances votre cerveau est oxygéné, ce qui libèrera votre esprit des tensions accumulées et produit un effet anti-stress.



OBJECTIFS

Contribuez à la santé de votre cœur et de vos poumons. Renforcez vos chaînes musculaires et articulaires.

Apprenez à bien utiliser les bâtons, marchez et profitez de la nature pour le bien-être de votre corps et de votre esprit.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	04-07-2025	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	11-07-2025	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	18-07-2025	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN