



## INFORMATIONS



THANN Lieu à préciser ultérieurement vers Thann

**PROFILS :** Animatrice de Loisir Sportif passionnée



Début le vendredi 13 mars 2026

### PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes ayant envie de 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.



DURÉE : 02:00

**Prix :** **176.00 €**

### MATERIEL :

Deux bâtons spécifiques à la marche nordique

**CODE ACTIVITÉ :** 10TH832

## DESCRIPTION

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

Les séances démarrent par un **échauffement**. Vous poursuivez 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 libérera votre esprit des tensions accumulées et produit un effet anti-stress.



## OBJECTIFS

À l'issue de la saison, vous aurez contribué à la santé de votre cœur et de vos poumons. Vous aurez amélioré votre fréquence cardiaque, gagné du souffle et perfectionné votre endurance en douceur, vous aurez renforcé vos chaînes musculaires et articulaires ; votre condition physique s'en ressentira.

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	13-03-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	20-03-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	27-03-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	10-04-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	22-05-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	29-05-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	05-06-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	12-06-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	19-06-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN
Vendredi	26-06-2026	14:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Thann, - 68800 THANN