



## INFORMATIONS



THANN Lieu à préciser ultérieurement vers Thann



Début le vendredi 25 septembre 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **176.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée

### 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.

### MATERIEL :

Deux bâtons spécifiques à la marche nordique

CODE ACTIVITÉ : 11TH831

## DESCRIPTION

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

Les séances démarreront 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

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 perfectionnez 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 | 25-09-2026 | 14:00   | 02:00 |      |
| Vendredi | 02-10-2026 | 14:00   | 02:00 |      |
| Vendredi | 09-10-2026 | 14:00   | 02:00 |      |
| Vendredi | 16-10-2026 | 14:00   | 02:00 |      |
| Vendredi | 06-11-2026 | 14:00   | 02:00 |      |
| Vendredi | 13-11-2026 | 14:00   | 02:00 |      |
| Vendredi | 20-11-2026 | 14:00   | 02:00 |      |
| Vendredi | 27-11-2026 | 14:00   | 02:00 |      |
| Vendredi | 04-12-2026 | 14:00   | 02:00 |      |
| Vendredi | 11-12-2026 | 14:00   | 02:00 |      |