



INFORMATIONS



GUEBWILLER A DEFINIR SUR GUEBWILLER



Début le vendredi 11 septembre 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Animateur sport santé

PRE REQUIS :

Aucune contre indication à la marche sportive.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11GU834

Prix : **180.00 €**

DESCRIPTION

Comme son nom l'indique, la marche nordique nous vient de Finlande. Pratique sportive très complète, elle transforme une balade ordinaire en séance dynamique où une grande majorité des muscles va être sollicitée. Le tout en gardant le plaisir de la randonnée et du contact avec la nature.

Les séances d'une durée d'environ 1h30 à 2h comprennent un échauffement, la balade entrecoupée d'exercices de renforcement musculaire, d'assouplissements et de pauses ainsi qu'un retour au calme.

Le point de RDV vous sera communiqué ultérieurement par l'intervenant.



OBJECTIFS

- Niveau débutant/intermédiaire
- Apprentissage de l'utilisation des bâtons
- Entretien cardio-vasculaire
- Renforcement musculaire global
- Protection des articulations
- Coordination
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Réduction du stress et amélioration de la qualité du sommeil

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	11-09-2026	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -
Vendredi	25-09-2026	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -
Mercredi	25-11-2026	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -
Vendredi	11-12-2026	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -
Lundi	11-01-2027	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -
Lundi	25-01-2027	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -
Jeudi	11-02-2027	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -
Jeudi	11-03-2027	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -
Jeudi	25-03-2027	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -
Mardi	11-05-2027	09:00	02:00	A DEFINIR SUR GUEBWILLER, -