



INFORMATIONS



CERNAY



Début le dimanche 08 novembre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **12.00 €**

PROFILS : Educatrice Sportive

PRE REQUIS :

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

MATERIEL :

Bonnes chaussures de marche ou basket / bouteille d'eau / tenue de sport confortable

Les bâtons peuvent être fournis moyennant un supplément de 2€/personne/séance versés directement à l'animatrice.

CODE ACTIVITÉ : 5CE390

DESCRIPTION

Ces séances permettront de travailler tout le corps : haut + bas et de faire travailler le cœur pour améliorer sa condition cardio-respiratoire. En marche nordique, les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles. A la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond. Grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport idéal pour retrouver la forme et vous tonifier. Rares sont les sports qui redonnent du souffle et font travailler 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) en douceur.



OBJECTIFS

Les objectifs de ces séances sont de :

- Améliorer sa capacité cardio-respiratoire
- Renforcer par un travail complet du corps
- Travailler l'équilibre et la coordination

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|----------|------------|---------|-------|------|
| Dimanche | 08-11-2020 | 09:30 | 01:30 | |