

Marche nordique



Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS



THANN Lieu sera précisé ultérieurement

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif passionnée



Début le vendredi 19 septembre 2025

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 : 10TH0832

DESCRIPTION

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 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	19-09-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	26-09-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	03-10-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	10-10-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	17-10-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	07-11-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	14-11-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	21-11-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	28-11-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	05-12-2025	14:00	02:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -