

MARCHE NORDIQUE

Avec Laurent Dubois

Adultes

Cours

Venez vous oxygéner sur des parcours en terrain varié, en découvrant la technique spécifique à l'utilisation des bâtons de marche nordique (seules contre-indications : les pathologies liées aux problèmes d'épaules (autres que l'arthrose)).

Les avantages de la marche nordique : elle tonifie tout le corps en douceur, soutient le dos et les articulations des hanches et des genoux. Elle permet un effort soutenu avec une sensation de facilité, du fait de l'action des bras sur la poussée. Elle brûle plus de calories que la marche habituelle. Elle procure de l'assurance, spécialement sur terrains glissants, et se pratique en plein air par tous les temps.

Horaires

Marche intensive : Lundi, de 14h00 à 16h00 (pour bons marcheurs)

Marche modérée : Mercredi, de 14h00 à 16h00

Lieux de RDV

[Lundi le programme](#)

[Mardi le programme](#)

Tarifs

Forfait annuel (1 cours par semaine) : 129 euros + carte d'adhésion.

Forfait 3 essais : 12,90 euros + carte d'adhésion

Ce qu'il faut prévoir :

- – Chaussures NON-MONTANTES, de course ou de marche, souples et antidérapantes – Habillement à plusieurs couches : respirant et chaud, coupe vent et vêtement de pluie – pas de poncho – – Petit sac à dos étroit ou sac banane avec bouteille d'eau
- *Choisir la taille de ses bâtons* : poignée en main et coude au corps => l'avant bras doit être parallèle au sol => Possibilité de prêt de bâtons spécifiques sur la période d'essai, disponibles à l'accueil en échange d'une caution de 50 €