

MARCHE NORDIQUE

COURS PRIVÉS



Ménage les articulations et le dos

Soulage les tensions au niveau de la nuque et du haut du dos

Améliore la circulation sanguine et la coordination des mouvements

Fait travailler 90% de la musculature

Augmente l'endurance et favorise la perte des graisses

Activité en plein air, améliore le bien-être, réduit le stress

HORAIRE : A convenir

DUREE : 75 minutes : théorie + échauffement, marche, assouplissements

LIEU : A convenir

EQUIPEMENT : Bâtons fournis aux participants

- Amener personnellement :
- Une paire de chaussures de marche confortables à semelles souples
 - Des vêtements de sport adaptés aux conditions météorologiques

TARIF : De 1 à 5 personne(s) : 150.-CHF / cours de 75min.

MONITRICE : Déborah Currat, physiothérapeute et instructeur de Marche Nordique