



Technique Nordic walking IP

Description	Sport de plein air, se pratiquant été comme hiver, le nordic walking permet de par son mouvement complet une activation totale des chaînes musculaires et articulaires. Le travail du corps dans son entier permet d'augmenter la dépense calorique et le brûlage des graisses. Exercice physique et ludique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Aspects techniques• Echauffement• Marche active à un rythme soutenu.• Stretching
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Améliorer la posture• Tonifier les chaînes musculaires du haut et du bas du corps• Augmenter l'endurance et améliorer la respiration• Bien-être physique, sentiment de mouvements naturels luttant contre le stress• Réduire les charges sur les articulations des genoux, du dos, des chevilles et des pieds• Prévention de l'ostéoporose et meilleure circulation sanguine• Réhabilitation après blessure• Perte de poids
Date	sur demande / D_34181
Durée	Total 2.00 période(s)
Ecolage	CHF 50.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)