



Nordic Propulsing

Description	Ce cours est un mélange de marche et de fitness. Le Nordic Propulsing a été conçu par des skieurs de fond pour perfectionner leur entraînement et obtenir les sensations d'un bâton qui s'enfonce dans la neige. C'est ainsi qu'un bâton de marche a été conçu avec un système de pompe d'une résistance de 4, 6 ou 10 kilos, qui augmente la propulsion du corps en avant et permet aux muscles de fournir un travail important, tout en préservant les articulations grâce à l'amorti du bâton au contact du sol.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement.• Marche avec les bâtons BungyPump• Courtes séances d'exercices de renforcement avec les bâtons (obliques, abdominaux, etc.)• Stretching
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Renforcement musculaire équilibré de haut en bas du corps• Perte importante de calories• Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique• Profiter des bénéfices de la pratique d'un sport à l'extérieur
Attestation	Aucun
Date	sur demande / D_68962
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 16.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Val-de-Travers (en cours de planification)