



Stage - Marche nordique

Description	Sport se pratiquant été comme hiver, le nordic walking permet une activation totale des chaînes musculaires et articulaires. Le travail du corps dans son ensemble permet aussi d'augmenter la dépense calorique et le brûlage des graisses.
Contenu	<p>Ce cours est composé d'une partie théorique -aspects techniques- (définition personnelle de la longueur du bâton ,conseils sur la tenue et les chaussures) . La partie technique est composée :</p> <ul style="list-style-type: none">-D'un échauffement indispensable (mouvements simples et facilement mémorisables)• suivi d'une marche active à un rythme soutenu au cours de laquelle chacun des participants sera corrigé sur son parcours.• Le cours se termine par des exercices indispensables de Stretching. Ce cours, donné par tous les temps, est dispensé par un Wellness trainer 2 diplômé :il vous permettra de débiter en toute confiance et sécurité.
Prérequis	.
Objectifs	<p>Ce cours permet d'améliorer la posture, de tonifier les chaînes musculaires du haut et du bas du corps, d'augmenter l'endurance et d'améliorer la respiration. Chacun pourra apprécier un sentiment de grand bien-être physique, la pratique de ces mouvements naturels permettent aussi de :</p> <ul style="list-style-type: none">-Lutter efficacement contre le stress.• Réduire les charges sur les articulations des genoux, du dos, des chevilles et des pieds• Prévenir l'ostéoporose et d'avoir une meilleure circulation sanguine• Permettre la réhabilitation après blessure• Permettre une perte de poids efficace.
Date	sur demande / D_76736
Durée	Total 2.00 période(s)
Ecolage	CHF 40.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)