



Nordic Walking

Description	Largement répandu aujourd'hui, le Nordic Walking était initialement conçu comme un entraînement d'été destiné aux skieurs de fond finlandais. A l'heure actuelle, de nombreux experts reconnaissent les avantages de ce sport. Vous apprenez la technique de base du Nordic Walking avec des spécialistes diplômés. Cela vous permet de développer de manière ciblée l'endurance, la musculature, la mobilité et la coordination des mouvements.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre et exercer la technique de base• Se familiariser avec les principes de la structure de l'entraînement• Exercices d'extension• Exercices de mobilisation et de renforcement musculaire
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous maîtrisez la technique de base et savez l'appliquer en terrain facile• Vous connaissez des exercices de base d'amélioration de la musculation et de la mobilité et savez les intégrer dans votre entraînement
Date	06.05.2019 - 06.05.2019 / E_1250400
Horaire	19:00 - 20:30 h
Jours	Lu
Durée	1 Jours de cours. Total 1.50 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 0.00
Lieu du cours	Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Nordic Walking

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	06.05.2019	19:00 - 20:30

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

