



Technique Nordic walking

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	20.03.2020 - 20.03.2020 / E_1383704		
Horaire	14:00 - 16:00 h		
Jours	Ve		
Durée	1 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 50.00		
Lieu du cours	Ruelle Vautier 10, 1400 Yverdon		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	20.03.2020	14:00 - 16:00

Ecole-club Migros Yverdon Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10
1400 Yverdon

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

