



Technique Nordic walking

Description	<p>POUR CE COURS, LE CERTIFICAT COVID EST EXIGÉ *****</p> <p>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.</p>
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Aspects techniques• Echauffement• Marche active à un rythme soutenu.• Stretching
Prérequis	<p>Aucune connaissance préalable n'est requise.</p>
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	<p>15.01.2022 - 15.01.2022 / E_1513295</p>
Horaire	<p>09:30 - 11:30 h</p>
Jours	<p>Sa</p>
Durée	<p>1 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes</p>
Ecolage	<p>CHF 50.00</p>
Lieu du cours	<p>Rue de Genève 33, 1003 Lausanne</p>

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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





Technique Nordic walking

Dates	Jour	Date	Heures
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	15.01.2022	09:30 - 11:30

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

