

GYM
plaisir



Contacts :

Association GYM PLAISIR :

www.gym-plaisir.fr

gymplaisir68@gmail.com

 : 06 05 49 01 77

Section
**MARCHE
NORDIQUE**

Avec l'association
GYM PLAISIR.



**NOUVEAUTE
JANVIER 2018.**



Les BIENFAITS de la Marche Nordique

- 1-Elle TONIFIE le corps dans son ensemble.
- 2-Elle permet de MIEUX RESPIRER et de développer sa capacité pulmonaire, grâce à la posture et la durée de l'effort
- 3-Elle FORTIFIE les os, grâce à l'utilisation des bâtons qui permettent de créer des vibrations dans le corps sans abîmer les articulations.
- 4-Elle aide à l'AMINCISSEMENT, grâce à l'utilisation de la quasi-totalité des muscles : la dépense énergétique est plus grande que lors de la marche classique (40% de plus).



Organisation

Départ au complexe sportif de Burnhaupt le Haut

Séances de 2h les :

-Jeudi de 14h30 à 16h30

-Samedi de 9h00 à 11h00.

Les cours commencent les 11 et 13 janvier 2018.

Les deux premières séances à 10€ déductibles de l'abonnement.

Prévoir des habits en fonction de la météo, des chaussures non montantes avec semelles qui accrochent et une petite bouteille d'eau

Qu'est-ce que la Marche Nordique ?

La Marche Nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle combine de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous (la marche), et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Grâce à l'aide des bâtons, l'ensemble du corps entre en action renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires.

Les bâtons permettent également de soulager le corps dans l'action de marche.

Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de la technique et s'adresse à tous les publics, quel que soit l'âge ou la condition physique.

Des adaptations sont néanmoins possibles pour les personnes souffrant d'arthrites, de rhumatismes importants, de prothèses, etc...

