

Marche nordique

Frédérique FREYCHET

La marche nordique permet d'améliorer son endurance, sa force, sa souplesse, son équilibre et sa coordination.

C'est un des rares sport de plein air qui vous redonnent du souffle tout en faisant travailler tous les muscles de votre corps et en améliorant vos capacités cardiaques. Il fait travailler les muscles des épaules, des bras et les abdos autant que les muscles fessiers et les muscles des cuisses.

Véritable sport complet, la séance se déroule comme toute séance sportive avec un échauffement et un entraînement progressif, suivis d'étirements.