

Marche Nordique SPORT DETENTE

Séances effectuées par Nicolas (Instructeur en Marche Nordique,
Breveté d'Etat d'Accompagnateur en Montagne) *et autres adhérents initiateurs par la suite*

D'une durée de 2h00 à 2h30 maximum suivant la séance

Marche détente et sportive...

Exercices pour améliorer notre souplesse et nos réactions face à un terrain pouvant être changeant.

Techniques de bases approfondies, mouvement de l'ensemble du corps, pieds, jambes bassin, buste, bras, épaules, cou, la tête...

Montées, descente, Cardio, endurance...

Tout cela pour libérer nos muscles en prenant plaisir.

Allez sur PROGRESSION

<https://nicolastavernier73.wixsite.com/nordicevasionpaladru/programmation>

Un code vous sera demandé. Pour cela il faut être adhérent