



Découverte de la marche nordique

 Mme BAUVET Dominique (Éducatrice d'Activités Physiques pour Tous Brevet d'État , diverses formations complémentaires, instructrice de Marche Nordique.)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Base de loisirs de Montélimar

Début le lundi 07 octobre 2024

DURÉE : 01:30

Prix : **52.50 €**

MATERIEL :

Une paire de chaussures (baskets, ou chaussures de marche basses)
Des vêtements confortables pour se mouvoir.
Une « banane » sacoche pour les papiers et une bouteille d'eau (Pas de sac à dos ou en bandoulière)

Prêt des bâtons par l'instructrice.

CODE ACTIVITÉ : 208

DESCRIPTION

Toutes les personnes peuvent pratiquer la marche nordique à leur rythme.

Cette marche permet de développer la condition physique, d'améliorer la coordination, de renforcer la musculature, d'amplifier la respiration.

Cette activité très conviviale se pratique en plein air, permettant une bonne oxygénation, réduisant ainsi le stress, les émotions négatives. L'avantage de l'apprentissage est d'être concentré dans l'instant.

Pratiquée en groupe, elle permet la rencontre, les échanges, la convivialité autour d'une activité physique douce ou plus rapide selon les niveaux.

PRÉ REQUIS

Aucun pré-requis, si ce n'est pouvoir se déplacer avec autonomie.

OBJECTIFS

Découverte, initiation à la marche nordique, amélioration de la condition physique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	07-10-2024	15:00	01:30	Base de loisirs de Montélimar, Chemin de la Ballastiere - 26200 MONTE LIMAR
Lundi	14-10-2024	15:00	01:30	Base de loisirs de Montélimar, Chemin de la Ballastiere - 26200 MONTE LIMAR
Lundi	04-11-2024	15:00	01:30	Base de loisirs de Montélimar, Chemin de la Ballastiere - 26200 MONTE LIMAR
Lundi	18-11-2024	15:00	01:30	Base de loisirs de Montélimar, Chemin de la Ballastiere - 26200 MONTE LIMAR

Lundi 25-11-2024 15:00 01:30 Base de loisirs de Montélimar, Chemin de la Ballastiere - 26200 MONTELIMAR