



MARCHE NORDIQUE

Notre activité de Marche Nordique est lancée !

La Marche Nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Le principe : accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche, et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

Plus intense que la randonnée, moins traumatisante pour les articulations que la course à pied, la marche nordique est de plus en plus recommandée par les médecins.

Elle tonifie le corps, maintient et rééquilibre la colonne vertébrale grâce aux bâtons, facilite la respiration et l'oxygénation de l'organisme, travaille la coordination, la synchronisation et la concentration, libère des tensions musculaires des épaules et de la nuque et renforce le haut du corps.

En marche nordique, la dépense d'énergie est accrue, le corps fournit plus d'efforts qu'en marche traditionnelle, le rythme de la marche est plus rapide et en même temps on se sent moins fatigué à la fin.

La marche nordique s'adresse à tout public, quel que soit l'âge ou la condition physique : des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, cette pratique est ouverte à tous, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale.

Pour toutes ces raisons, et bien d'autres encore, que vous soyez débutant ou déjà pratiquant, rejoignez nous !

Gilbert WEILL (weill.gilbert@gmail.com - 06 85 52 87 94), responsable de l'activité au sein du TPS saura vous convaincre !

Vous trouverez dans le menu de notre site, rubrique « **Marche Nordique** » le programme de nos prochaines séances encadrées par notre nouveau groupe d'animateurs enthousiastes !