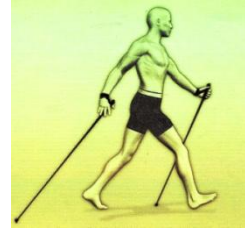


Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

MARCHE NORDIQUE

Château Thierry - Coulommiers et leurs régions

Alliez activité physique et Bien-être !

La marche nordique est idéale pour retrouver « la forme » tout en respectant le corps.
Elle permet de travailler les bras et les jambes en coordination.
Elle active ainsi plus de 80% des muscles du corps.

De nombreux bienfaits....

- Régule le système nerveux et aide à la coordination des mouvements
 - Active et renforce le système cardio vasculaire
 - Régule la tension artérielle et le taux de cholestérol
 - Rééquilibre la colonne vertébrale
 - Favorise l'oxygénation des tissus
 - Améliore l'endurance
 - Fortifie les muscles et les os
- Dissipe les tensions dans les épaules, la nuque, le dos et renforce le haut du corps
- Entretien harmonieux de la silhouette en faisant travailler les muscles en douceur :
jambes, abdos, épaules, fessiers, bras...

**C'est une activité accessible à tous,
quels que soient l'âge ou la condition physique.**

En pratique...

Non adhérents :

Séance découverte 1h30 (location des bâtons offerte) : 10€

Adhérents

Obligatoire : Adhésion à l'association 15€/ an
Licence et assurance : 10€/ an

Cours d'initiation (4 x 2h30 - location des bâtons offerte) : 55€

1^{ère} séance : Partie pratique avec présentation du matériel, apprentissage de la technique de base, acquisition de la gestuelle

2^e séance : Partie pratique avec perfectionnement des gestes avec travail des mouvements et de la respiration

3^e séance : Partie pratique et théorique : Les bases pour gérer son entrainement (Durée et fréquence des sorties, gestion du rythme cardiaque..)

4^e séance : Partie pratique / Perfectionnement (*avoir un cardio fréquence mètre*)

Un support pédagogique vous sera remis durant les séances.

Une fois le cycle d'initiation terminé, vous pourrez participer aux sorties d'entrainements et de loisirs organisées par l'association.

Une séance/sortie – environ 2h (bâtons non compris) : 5€

Carte 10 séances/sorties (bâtons non compris) : 45€

Location des bâtons : 3€

Equipement : Chaussures de marche (basses de préférence), tenue souple, petit sac à dos et de l'eau

La Marche nordique est encadrée par Laurent GRIGNON, initiateur et animateur formé et diplômé de la fédération de marche nordique- Nordic walking.

Infos et inscriptions

Contacteur Laurent GRIGNON au 06.14.36.34.07

Site : www.association-ambre.info