

Mille bienfaits à découvrir avec plaisir

Grâce aux bâtons, la marche nordique fait travailler harmonieusement l'ensemble du corps en renforçant les chaînes musculaires, en favorisant l'oxygénation des cellules et la circulation, en améliorant la condition physique et l'endurance.

la marche nordique remet le corps en bon état de marche après une convalescence ou avant un séjour sportif : randonnée, trekking, ski, raquettes, mufti-activités... et surtout il permet d'entretenir notre forme durant toute l'année. Il est particulièrement recommandé aux seniors.

85% du corps en mouvement.

Bon pour la silhouette !

- Amincissement de la silhouette et tonification générale du corps dont les muscles abdominaux, fessiers et pectoraux.
- Consommation énergétique de 400 à 500 calories par heure (280 calories pour la marche classique).
- Réduction des tensions et des douleurs du cou et des épaules. Redressement naturel du dos.
- Allègement de 30% du poids sur les articulations des hanches, des genoux et des chevilles.

Prévention reconnue de l'ostéoporose

Bon pour le souffle !

Meilleure oxygénation grâce à l'augmentation du volume d'air respiré.

Efficacité jusqu'à **40 %** supérieure à la marche classique

selon les études du Cooper Institute Resarch

Bon pour le moral !

- Accessible à tous les âges.
- Amélioration de l'équilibre et de l'assurance même sur terrain glissant ou irrégulier grâce aux deux bâtons.
- Entretien efficace de nos réflexes proprioceptifs et de nos sens.
- Stimulation et convivialité en petit groupe.

Anti-stress : cette activité en pleine nature apporte réellement le calme de l'esprit et la détente du corps