

Rejoignez nous les vendredis à partir du 6 octobre 2017
De 15h45 à 17h15 A BREN
RDV à la salle de fêtes

POUR PRATIQUER
LA MARCHÉ NORDIQUE
AU GRAND AIR



La marche Nordique : pour qui ?

Pas besoin d'être sportif, la marche Nordique s'adresse à TOUS.

- Vous avez envie de démarrer ou reprendre une activité physique ?
- Votre médecin vous conseille de pratiquer une activité physique modérée ?

Des bienfaits pour la santé

- Sollicite 80% des muscles du corps (cuisses, fessiers, abdominaux, bras, épaules) et allège le travail des articulations.
- Développe les capacités cardio-vasculaires.
- Permet de s'oxygéner (60% d'oxygénation en plus par rapport à la marche classique)
- Permet de dépenser jusqu'à 400 calories par heure
-

2 cours d'essai gratuit

organisé par Bren Loisirs
pour tous enseignements téléphonez au 04 75 45 15 81 ou 06 61 20 83 69