

La marche nordique

par Juliana de Andrade

La marche nordique est un sport de plein air idéal pour vous remettre en forme et garder une bonne santé physique.

Cette discipline dynamique entraîne et améliore les capacités cardio-vasculaires. Elle est considérée comme un sport complet qui fait travailler 80 à 90% des muscles du corps. Grâce à l'utilisation des bâtons, le mouvement naturel de la marche est amplifié et fait travailler les muscles des épaules, des bras et abdominaux.

Les bâtons aident notamment à soulager les muscles des hanches et des genoux tout en restant actifs.

Qui peut participer

La marche nordique dans notre groupe sportif pour cardiaques s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes, sportifs ou sédentaires.

Car nous savons bien que la pratique d'une activité physique régulière permet d'optimiser son capital santé et se prémunir contre nombreuses maladies et surtout prévenir la récurrence. Si vous souhaitez pratiquer une activité sportive dans une ambiance conviviale et de temps en temps festive, alors venez rejoindre notre association.

Ces pratiques sont encadrées par des moniteurs diplômés toujours ravis de vous accueillir.

Les parcours

Les sorties se font en pleine nature, sur les sentiers forestiers ou les chemins de campagne.

Le parcours est toujours adapté aux participants et à la météo.

La durée de la séance est d'environ 1:30h et cela comprends échauffement, mise en route progressive NW, étirements.

Distances : 6 -7 km

Les cours de NW section Centre ont lieu tous les lundis et vendredis,

Sur le site internet www.algsc.lu vous allez retrouver tous les détails ainsi que les nombreuses autres activités proposées.