

Walking

par Juliana de Andrade

Les bienfaits de la marche

La marche peut tout à fait être envisagée comme une véritable activité physique qui est même recommandée lorsque l'on souhaite prendre soin de soi et de son corps.

La marche est à la fois un des premiers exercices que vous pourrez faire après un malaise cardiaque et un des meilleurs pour vous remettre en forme et améliorer votre santé.

Notre association propose des sorties Walking adaptées aux personnes cardiaques désireuses de reprendre un point de départ vers une nouvelle vie en adoptant une meilleure hygiène de vie tout en étant dans un esprit de convivialité et bien évidemment sportif.

Les parcours

Les parcours se déroulent en pleine nature dans un cadre très dépaysant. Pendant les séances vous pouvez venir accompagné(e), de votre conjoint(e), d'ami(s), ou même de votre animal de compagnie.

La durée des sorties est d'environ 1:30h (échauffement, mise en route progressive, étirements)

Distances : 4 - 5 km

Nos séances sont encadrées par des professionnels de santé toujours ravis de vous accueillir.

Les sorties Walking section Centre ont lieu tous les mardis et jeudis matin.