MARCHE NORDIQUE – NORDIC WALKING

Parfaite alliance du sport santé et de pleine nature, profitez de votre séjour en altitude à la Rosière pour améliorer votre posture et votre coordination, renforcer votre musculation et votre tonicité, fortifier votre cœur et accroitre votre capacité respiratoire tout en découvrant le charme des prairies fleuries et des forêts ombragées entourant la station.

Descriptif de la séance :

Après un échauffement dynamique afin de « se mettre en température », nous empruntons les sentiers au rythme de nos bâtons. Tout au long de la séance, à travers de multiples ateliers et jeux, nous aborderons de façon très pratique les diverses techniques, accompagnées de conseils personnalisés en fonction des besoins de chacun. Marche santé et de remise en forme, découverte de la montagne, séance de cardio training, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux ! Les étirements en fin de séance permettront de retrouver un équilibre physiologique et un retour au calme.

Informations pratiques :

- Rendez-vous devant le magasin Skiset Olympic Sports place des Eucherts 10mn avant l'heure.
- **Sortie accessible à tous les marcheurs, débutants, occasionnels ou plus confirmés** (enfants à partir de 16 ans taille mini 1m50)
- **Nombre de participants limité à 10 personnes** (cours assuré à partir de 3 personnes)
- Prévoir des chaussures de marche à tige basse (de type trail par ex), des vêtements proches du corps, un coupe vent ainsi qu'une petite réserve d'eau (1 bidon 500 ml dans une « banane »).
- **Tarif par personne : la séance de 1h30 : 15€, forfait 3 séances : 30€**
- Inclus dans le prix : le prêt d'une paire de bâtons de marche nordique à votre taille (dans la limite des stocks). **Les bâtons de type randonnée ne sont pas adaptés à la discipline !**

Contact :

Stéphane, accompagnateur en montagne diplômé d'état et instructeur de marche nordique
Tel 07 87 10 73 22
stephane.regazzoni@orange.fr

Inscriptions 24 heures minimum à l'avance directement dans les magasins Skiset Olympic Sports place des Eucherts et centre station.
Tel 04 79 06 88 37