

MARCHE NORDIQUE



Encadré par Thibault Menetrot, éducateur médico-sportif



Muscles actifs en marche nordique, en jogging et en vélo



Marche Nordique

Dates et lieu des séances :

Les séances auront lieu en forêt de Rougeau et en forêt de Sénart.
Les séances auront lieu de 9h00 à 11h00 les dimanches :

20 septembre 2015	15 novembre 2015	22 novembre 2015	6 décembre 2015
13 décembre 2015	17 janvier 2016	14 février 2016	13 mars 2016
10 avril 2016	22 mai 2016	19 juin 2016	

Organisation des séances :

- Rendez vous 9h00.
- 9h00-9h15 : échauffement articulaire.
- 9h15-10h45 : marche par groupe de niveau. Pas d'objectif de performances.
- 10h45-11h00 : étirement, assouplissement.

Pourquoi la marche nordique ?

- La marche nordique se pratique avec des bâtons permettant un soutien. Ceci permet **un travail postural**.
- L'utilisation de bâtons permet une répartition de la charge et donc **diminuer les efforts et les douleurs**.
- L'utilisation de bâtons permet un travail musculaire du haut du corps (épaules, bras). Ceci permet **d'augmenter la dépense énergétique**.

Tarif :

	Sans prêt de bâton	Avec prêt de bâton	Prix de revient de la séance sans prêt bâton	Prix de revient de la séance avec prêt bâton
8 séances	80€	110€	10€	13.75€
4 séances	50€	70€	12.50€	17.50€
Tarif à la séance	15€ sans bâtons / 18€ avec bâtons.			

En plus de la séance, ce tarif comprend :

- L'encadrement par des professionnels diplômés.
- L'assurance en responsabilité civile pour l'activité.

Inscription auprès de Menetrot Thibault :

Mail : menetrot@orange.fr ☎ 06.45.04.82.17