



Association P.E.P.S.

Les Bienfaits

Marche Nordique Sport Santé

Un sport convivial à la portée de tous

Le principe de la marche nordique sport santé est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des deux bâtons.

Le plaisir de pratiquer est présent dès le début.

Elle agit favorablement sur :

- Système os/articulations : lutte contre l'ostéoporose, l'arthrose (améliore la mobilité articulaire, régénère le cartilage) ;
- Système musculaire : augmente la force et le volume musculaire ; l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps : abdominaux, bras, pectoraux, épaules.
- Système cardio-vasculaire : muscle le cœur
- Système respiratoire : permet de travailler les capacités respiratoires, de mieux respirer et d'améliorer l'oxygénation de l'organisme.

Elle est recommandée dans de nombreuses pathologies (cardiorespiratoires, parkinson, ostéoporose, hypertension artérielle,...) mais aussi en cas de surpoids, d'obésité, d'anxiété, de dépression.....

L'essayer, c'est l'adopter !

Rens/Inscriptions Animatrice Diplômée :
Patricia DUBOURG : 06.77.47.12.27

