

# MARCHE NORDIQUE SEANCE CARDIO 2018/2019



## DEFINITION

La **marche nordique** est une pratique de **marche** dynamique en pleine nature à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de **marcher** plus longtemps.

**Cette activités CARDIO s'adresse plus particulièrement aux personnes sportives et actives, habitués aux sports CARDIO fitness, ..., ou ex coureur de fond ou de footing ne pouvant plus courir mais souhaitant continuer une activité cardio.**

## HORAIRE et LIEUX

[voir les plannings pour connaître les lieux de départs](#)

[Inscription par téléphone ou mail avant la séance](#)



♣ le vendredi de 17h45 à 19h15

## REPARTITION DU TEMPS

L'activité dure 2 heures

- ♣ 5 min : accueil
- ♣ 15 min : Echauffement musculaire et articulaire
- ♣ 15 min : marche d'échauffement
- ♣ 20 min : jeux cardio
- ♣ 1h : marche nordique active
- ♣ 10 min : Etirements

## REGLEMENT INTERIEUR

\* **Respecter les horaires des séances.**

\* **Les séances sont payantes 35 euros/an pour une séance par semaine.**



## CONSEILS VESTIMENTAIRES ET EAU

\* La tenue de sport dépendra des conditions météorologiques.

Ayez des chaussures confortables (pas trop hautes, baskets type « trail »),  
un **petit sac à dos** ou une ceinture type « banane » avec une **petite bouteille d'eau !**  
**et obligatoirement une lampe frontale et un gilet jaune pour la tombée de la nuit**

Cécile (Educatrice Sportive) au 06.88.42.50.93  
ou par mail : [cecile.flament@campagnesartois.fr](mailto:cecile.flament@campagnesartois.fr)