



Marche Active

Marche rapide Étirements Respirations

Vous souhaitez pratiquer une activité physique de pleine nature, entretenir votre forme, vous affiner et vous détendre ? venez essayer la marche Active.

Pour qui ?

Accessible pour toutes personnes capable de soutenir une marche soutenue. Publics Adultes et Ados
Destinée aux personnes souhaitant :

- Pratiquer une activité physique en pleine nature dans le respect de leur corps.
- Favoriser le maintien d'une bonne condition physique.
- Entretenir son capital-santé
- Un retour à une activité physique modérée.

Que va-t-on y faire ?

Activité complète qui combine différentes techniques : Exercices de marches, marches à une allure progressivement plus soutenue que votre vitesse naturelle, techniques de respiration en conscience, étirements.

Quels bienfaits ?

- Renforcement du système cardio-vasculaires et respiratoires
- Sollicitations de la quasi-totalité des chaînes musculaires
- Améliorer l'endurance
- Dépense énergétique et travail musculaire pour affiner la silhouette et favoriser la perte de poids
- Moins traumatisante que la course à pied pour les articulations.
- Permettre une meilleure proprioception de son corps et améliorer sa posture
- Permettre de mieux respirer
- Renforcer sa concentration
- Procurer une sensation de détente, d'apaisement et de bien être
- Lutte contre le stress et un certain nombre de pathologies (diabète, maladies cardiovasculaires...);
- Évacuer les tensions physiques et psychiques
- Bénéficier des bienfaits de l'air pur et du soleil

Quand et où ? Un samedi matin par mois de 10 h à 11h 30 à Brantôme en Périgord ou aux alentours .
Toute l'année, par tous les temps.

Durée : 1h30

Encadrement : Par une éducatrice sportive diplômée.

Cotisation : 50€ l'année ou 7€ la séance.

Équipements : Chaussures confortables de marche ou baskets. Tenue confortable adaptée à la météo.

Contact : Myriam 06 65 02 97 68 assonabe@gmail.com www.assonabe.wordpress.com