



**GYMNASTIQUE
VOLONTAIRE**
DE SAINT ALBAN LEYSSE



Venez découvrir la

Marche Nordique

Une marche dynamique, mais à chacun son rythme, avec des bâtons spécifiques. La séance, animée par Claudie, dure environ 1h30 sur les chemins vallonnés du bassin chambérien. Elle comprend 5 minutes d'échauffement, des exercices pour acquérir la technique, un parcours à réaliser et une séquence d'étirements en fin de séance

Les bienfaits de cette activité de plein air :

- Tonifie 90% des muscles du corps
- Améliore la posture en sollicitant les muscles profonds
- Renforce le système cardio-respiratoire
- Protège les articulations des membres inférieurs
- Améliore l'équilibre et la coordination
- Lutte contre l'ostéoporose
- Un bon moyen de communication car la conversation est possible et des amitiés sportives peuvent se créer
- Apprend le plaisir de se concentrer sur un sport techniquement exigeant
- Fait découvrir les sentiers de la région

25 séances prévues chaque lundi de 9h à 11h

2 séances d'essai gratuites les 21 et 28 septembre

**Lieu de rendez-vous : Challes-les-eaux,
parking du Colombier à l'entrée du Casino**

L'activité sera maintenue et le prix défini en fonction du nombre de participants
Pour plus d'informations, contactez Claudie au 06 88 59 47 86