

En extérieur :

Marche Nordique Sport Santé

Séance de marche avec bâtons spécifiques (gantelet) visant forme, bien être et santé en lien avec son environnement.

Grâce aux bâtons utilisés pour se propulser, plus de 80 % des muscles sont sollicités, en douceur. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.

Lieu de l'activité : différents parcours sur le bassin chambérien.

avec Muriel Baton



ou Sylvie Duverney-Guichard