ATELIER

NORDIC WALKING

Bouger, ça fait du bien ! Dehors, c'est encore mieux !

Bouger, c'est essentiel ! Et si j'ai des limitations, comment je fais ? Comment faire travailler tout mon corps ? Et améliorer mon endurance ? M'activer en extérieur, accompagné d'autres personnes qu'est-ce que ça peut m'apporter ? Sur le plan émotionnel aussi ?

Exercice de marche avec des bâtons (ou sans bâton), au sein d'un groupe de maximum 16 personnes, afin d'améliorer son endurance, mobiliser son corps dans son ensemble et partager un moment convivial. Ceci dans le but d'être en meilleure forme physique et psychique.

Pourquoi ?

- Bouger son corps dans son ensemble
- Améliorer sa condition physique
- Partager un moment convivial

Pour qui ?

Toute personne participant à une mesure au sein d'Ingeus

Contenu

- Apprendre la technique de marche sportive avec les bâtons
- Pratiquer une marche régulière en tenant compte du rythme de chacun et en découvrant la ville

Horaire

Une séance de 1 heure

Animation

1 conseillère spécialisée en physio.

Inscription

Par le biais de votre conseiller