

Les séances de marche nordique qui vous sont proposées commencent par un échauffement plus ou moins long en fonction des conditions météorologiques, se poursuivent par une marche à allure variable en fonction du groupe choisi et se terminent par une séance d'étirement.



En fonction de votre état de forme ou de vos motivations, 4 type de séances vous sont proposées :

Groupes	Séances	Public	Jour	Horaires
Santé <i>Hélène</i>	Allure "Détente" les parcours sont adaptés et accessibles à toutes et à tous. Randonnées d'intensités légères. Endurance sans accélération. Rythme modéré.	Débutants, Séniors, Personnes non sportives	Mardi	9h00 à 11h00
Loisir <i>Jacqueline</i>	Allure "Modérée" Technique – Renforcement musculaire - Exercices cardio modérés	Débutants, initiés ou confirmés désirant rester dans un pratique de "sport loisir" et pratiquer régulièrement une activité de plein air, sur des terrains variés, à une allure accessible au plus grand nombre	Jeudi	18h30 à 20h00
Active <i>Paul</i>	Allure "Dynamique" . Technique - Renforcement musculaire - Exercices cardio dynamiques	Sportifs, quelque soit leur niveau, soucieux de développer leur endurance et leur capacités cardiovasculaires.	Samedi	9h30 à 11h30
Cardio <i>Christian</i>	Allure "Intense" Technique - Renforcement musculaire - Exercices cardio intense.	Sportifs initiés et confirmés désirant se préparer aux différentes courses chronométrée et, entre autres aux épreuves du Marche Nordic Tour).	Jeudi	18h30 à 20h00

Vous pouvez très bien commencer par une allure détente ou modérée et passer à une allure plus soutenue, ou inversement. L'idée étant ici de pratiquer le plus possible cette activité sportive de plein air, adaptée à tous et partagée dans un esprit convivial.

Retrouvez les entraîneurs et le profil détaillé des séances sur le site du CSL "csl-neuf-brisach-athlétisme".