



Association P.E.P.S.

Les Bienfaits

Marche Nordique Sport Santé

Un sport convivial à la portée de tous

Le principe de la marche nordique sport santé est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des deux bâtons.

Le plaisir de pratiquer est présent dès le début.

Elle agit favorablement sur :

- Système os/articulations : lutte contre l'ostéoporose, l'arthrose (améliore la mobilité articulaire, régénère le cartilage) ;
- Système musculaire : augmente la force et le volume musculaire ; l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps : abdominaux, bras, pectoraux, épaules.
- Système cardio-vasculaire : muscle le cœur
- Système respiratoire : permet de travailler les capacités respiratoires, de mieux respirer et d'améliorer l'oxygénation de l'organisme.

Elle est **recommandée dans de nombreuses pathologies** (cardiorespiratoires, parkinson, ostéoporose, hypertension artérielle,...) mais aussi en cas de surpoids, d'obésité, d'anxiété, de dépression.....

L'essayer, c'est l'adopter !

Rens/Inscriptions Animatrice Diplômée :
Patricia DUBOURG : 06.77.47.12.27

