

# MARCHE ACTIVE



**ENVIE DE RETROUVER UNE ACTIVITE SPORTIVE,  
ACCESSIBLE, COMPLETE ET CONVIVIALE,  
DANS UN CADRE NATUREL**

**VENEZ PRATIQUER AVEC LE CLUB NPO GYM VOLONTAIRE**



**VOTRE SEANCE LE MERCREDI de 15h00 à 16h30  
à partir du 17 MARS 2021**

**2 SEANCES DECOUVERTE LES 17 ET 24 MARS 2021\***

Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 82 58 43 99

\* RDV sur le parking du stade de Gagné à ORVAULT

## LA MARCHE ACTIVE SPORT SANTE C'EST QUOI ?

### C'EST FONCTIONNEL

Cette marche, plus rapide que la marche quotidienne, peut se pratiquer sur terrain plat comme en pente ; son rythme permet d'améliorer son endurance tout en faisant travailler vos muscles de façon harmonieuse et naturelle.

### C'EST ACCESSIBLE

Dans un cadre collectif, l'animateur vous proposera des séances adaptées à votre condition physique, qui vous permettront d'atteindre les objectifs que vous vous étiez fixés, et de développer vos capacités. Et pour cela, rien de mieux que d'être porté et stimulé par un groupe !

### COMMENT SE DERoule UNE SEANCE ?

Après quelques échauffements, vous poursuivrez par un travail autour de la technique de marche, du cardio, du renforcement musculaire et de l'endurance. Enfin, vous terminerez par des étirements et des exercices doux pour améliorer votre respiration et votre cohérence cardiaque.

### LES AVANTAGES

Pour une remise en forme, la Marche Active est l'activité parfaite ! Grâce aux conseils de votre animateur, vous améliorerez votre fréquence cardiaque, gagnerez du souffle et perfectionnerez votre endurance en douceur.

Les muscles tonifiés, vous réduirez également votre stress : eh oui, la Marche Active se pratiquant au grand air !