

Balades & bien-être

Site internet	www.balades-et-bien-etre.com
Page Facebook	/
Tarif licence/adhésion	<p>Prix par séance : 14 €* /12 € si vous avez vos bâtons spécifiques</p> <p>Carnet 5 séances : 65 €* /55 € si vous avez vos bâtons spécifiques /valable 8 mois</p> <p>Carnet 10 séances : 120 €* /98 € si vous avez vos bâtons spécifiques /valable 1 an</p> <p>* mise à disposition de bâtons spécifiques marche nordique</p>
Facilité de paiement	/

Marche nordique

Public cible	<ul style="list-style-type: none"> • Tout public
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none"> - Mardi de 19h à 20h30 (niveau 2 : bien-être) - Jeudi de 19h à 20h30-45 (niveau 3 : confirmé) - Samedi de 10h-11h30 (niveau 2 : bien-être) - Samedi de 14h à 15h15-30 (niveau 1 : santé + débutant)
Lieu	Différents lieux autour de l'agglomération grenobloise, dans la vallée du Grésivaudan et en Chartreuse sud, en fonction de la saison et du niveau de la séance.
Contact du référent de l'activité	<p>Beatrix VOIGT</p> <p>04 76 94 03 75 / 077 229 04 61</p> <p>balades-et-bien-etre@outlook.com</p>
Descriptif	<p>Santé- fitness-plaisir sont les maîtres-mots de mes séances de marche nordique. Apprentissage de la gestuelle et des techniques pour un mouvement fluide, le rythme de marche et le terrain choisis en fonction du public et du niveau, des exercices d'échauffement et des étirements adaptés, des jeux et exercices avec les bâtons pour améliorer la coordination et l'équilibre, le tout dans un petit groupe et dans la bonne humeur. Les bienfaits seront rapidement au rendez-vous : 90% des muscles travaillent mais en douceur, assouplissement général notamment des épaules, de la colonne vertébrale et des hanches, meilleure oxygénation, stimulation du cerveau, amélioration de la circulation, meilleure endurance. La marche nordique est facile, agréable et efficace à tout âge, de 9 à 99 ans.</p>



Structure référencée sur [Prescri'Bouge](#) / plateforme sport-santé du CDOS Isère

