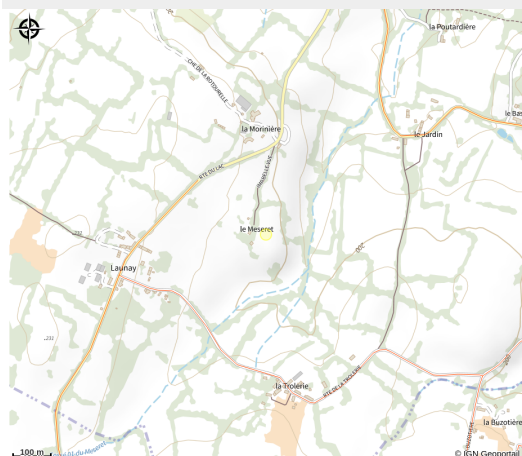


Corps en forme - Marche nordique

CC du Val d'Orne



Crédit photo : Corps en forme, marche nordique - Putanges le Lac (©J. Marcault)

Infos pratiques

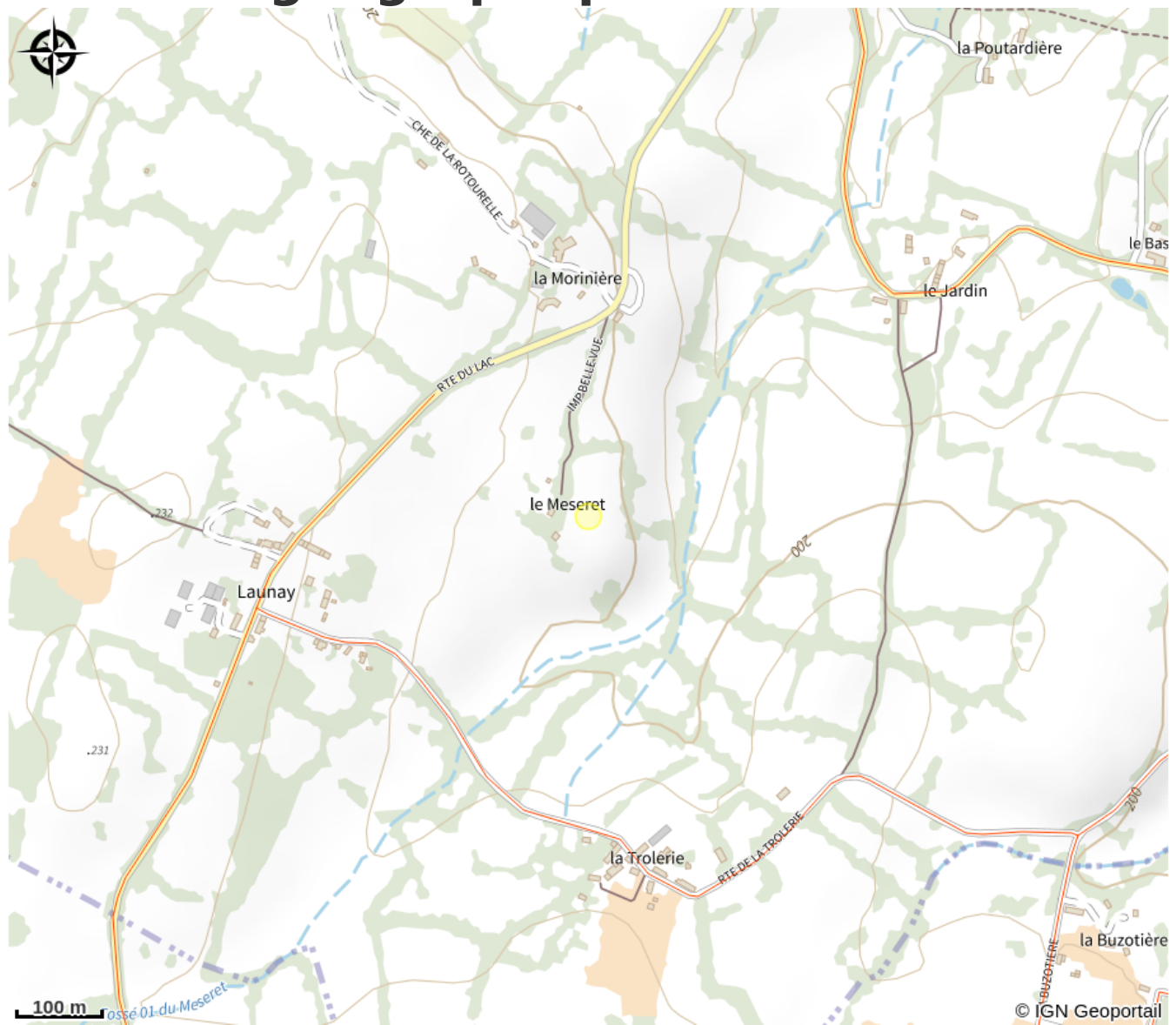
Categorie : Loisirs et activités

Activité : Randonnées

Description

La marche nordique est une marche active non traumatisante, ouverte à tous, qui sollicite le haut du corps en plus des jambes. Pour découvrir la région activement et autrement, après un échauffement tonique et spécifique et en terminant par des étirements adaptés. Pour résumer la marche nordique permet de tonifier l'ensemble du corps dans sa globalité et de travailler l'endurance, tout en profitant de la nature. Jérôme vous propose des sorties sur mesure à la demande ou un accompagnant lors de sorties programmées, tout cela dans le décor naturel de la Suisse Normande!

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Contact

Adresse :

61339 PUTANGES-LE-LAC

06 19 14 08 84

[https://www.facebook.com/
coachcorpsenforme/](https://www.facebook.com/coachcorpsenforme/)

coach@corpsenforme.fr

[https://www.corpsenforme.fr/
particuliers/marche-nordique/](https://www.corpsenforme.fr/particuliers/marche-nordique/)