

LA MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ



Une activité complète, accessible à tous

Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique volontaire développe la Marche Nordique Sport Santé (MNSS) sur le département.

La MNSS est une façon de marcher autrement qui a de nombreux bienfaits sur la santé, bienfaits bien réels qui ne sont plus à démontrer. Les bâtons, composés de fibre de verre et de carbone, sont légers et résistants,

ils filtrent les chocs et améliorent la cadence et la posture. Ils sont utilisés comme propulseur et permettent de supprimer 30% du poids du corps. C'est une activité accessible à tous, sans danger pour les articulations, les tendons et ligaments, bénéfique pour le dos. 80% des muscles sont sollicités avec une importante dépense calorique, c'est un sport complet. Les cours sont encadrés par des animateurs formés en MNSS qui proposent des séances structurées et adaptées à chacun. C'est une activité qui ne peut que séduire, sans esprit de compétition et conviviale... à essayer sans tarder !

Des séances sont en place sur Dax, Oeyreluy, Montfort en Chalosse, Saint Paul Lès Dax...

Renseignements 06.08.60.78.74

