

Séance de Nordic Walking

Le Nordic Walking est né à la fin de la seconde guerre mondiale en Finlande. Il s'agissait à l'époque pour les skieurs de fond de compétition d'avoir une pratique proche du ski de fond durant les mois d'absence de neige. A la fin des années 90, on s'est rendu compte à quel point cette pratique pouvait être bénéfique pour tout un chacun. En effet, cette pratique permet le développement de la condition physique nécessaire à la prévention des maladies cardio-vasculaires et motrices. Un énorme avantage de celle-ci est qu'elle est peu traumatisante pour les articulations. En même temps, elle est très complète et permet une consommation d'énergie de 40% supérieure à la marche active.

Le Nordic Walking peut être pratiqué dans le cadre de la prévention, comme dans le cadre d'un programme d'entraînement pour une autre activité sportive d'endurance.

Si vous êtes novice je vous initierai à cette pratique et si vous pratiquez déjà, je vous donnerai les conseils nécessaires pour continuer à vous développer.

Bien entendu, mon métier d'accompagnateur ne sera pas oublié et, contrairement aux moniteurs qui ne se concentrent que sur le Nordic Walking, je m'arrêterai lorsqu'une fleur ou un arbre mériteront quelques explications.

Prix:

CHF 20.- (adulte) / CHF 18.- (enfant, étudiant, retraité)

€12.90 (adulte) / €11.60 (enfant, étudiant, retraité)

Ce tarif comprend le prêt d'une paire de bâtons de Nordic Walking.

Niveau:

Le niveau est facile.

Dénivellation:

200 m

Durée:

2h

Date limite d'inscription:

2h avant le départ

Cartes topographiques:

CN 1:25 000 no. 1300 Chancy

Rendez-vous:

18:30 au Parking du Centre Sportif de Bernex

Si vous venez en voiture

Quitter Genève par la route de Chancy. Au rond-point, prendre en direction de Bernex. Dans le village, suivre les indications pour le Centre Sportif.

Retour:

Vers 20:00 au Parking du Centre Sportif de Bernex

Cette sortie n'a pas de date planifiée? Veuillez consulter la page:

<http://www.destination-montagne.ch/FR/Programme.htm>

pour plus d'information.

Destination



Montagne

1233 Bernex

Tél.: +41 22 757 67 57

Fax: + 41 22 757 67 58

Mobile: +41 79 629 02 62

E-Mail: lehmann.charles@destination-montagne.ch

<http://www.destination-montagne.ch>