



*Maria ÖSTERBLAD, Suédoise
assistée par Joëlle NIVOIX, Française*

NORDIC WALKING SOFT (marche nordique) à LAF-TREFF, Bambësches (parking principal)

Deux séances de 1h00 par semaine au choix :

LUNDI de 12h00 à 13h00

MERCREDI de 12h30 à 13h30

Nous vous invitons à nous rejoindre pour une expérience unique en plein air et vous apprendrons comment acquérir ou améliorer votre technique afin que vous profitiez pleinement de la marche nordique.

Nous débuterons par des échauffements et poursuivrons par de la marche combinée avec des exercices hors-terrain, des intervalles, des montées, du renforcement pour conclure par une séance de récupération et d'étirements.

Cette version « soft » d'1 heure sera plus facile/douce que la session d'1,5 heure.

Joëlle Nivoix assistera Maria pour la session du lundi « soft nordic walking ».

