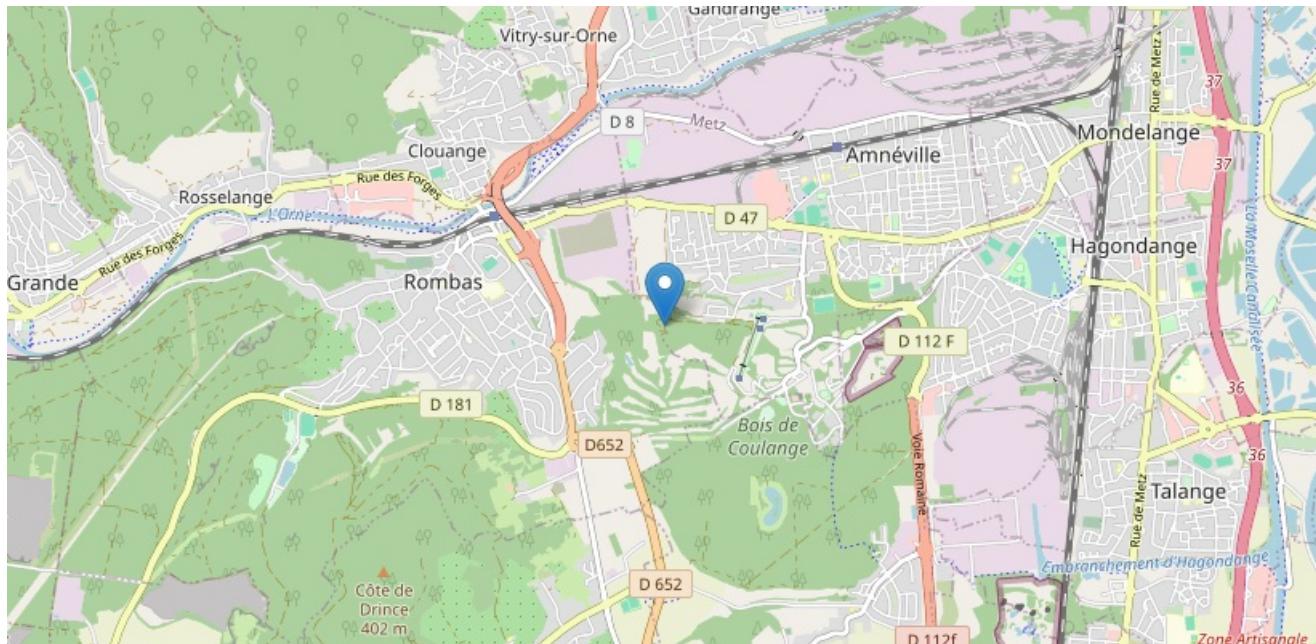


⊕ Activité Physique Adaptée – Marche nordique (Amnéville)

Soin de support (INCa) Public Cible : Adultes Activité physique adaptée



ADRESSE

Bois de Coulange
57360 Amnéville



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 : 03 87 18 14 94

🌐 <http://www.ligue-cancer.net/57-moselle>



STRUCTURE

IGUE CONTRE LE CANCER - COMITÉ DE LA MOSELLE
65 rue du XXe Corps Américain
57000 Metz

Bien pratiquée, la marche nordique fait travailler l'ensemble du corps : épaules, abdominaux, dos, bras, jambes. Elle favorise la circulation sanguine, augmente la capacité respiratoire et génère une grande dépense énergétique : 40% de plus que lors d'une marche classique. De plus, la pratique en extérieur permet d'aérer aussi bien le corps que l'esprit. La marche nordique est donc une activité complète pouvant facilement adaptée au public qui la pratique.

Toutefois, pour vous prendre en charge dans les meilleures conditions, les professionnels de l'activité physique qui encadrent ces créneaux sont formés spécifiquement à l'encadrement de publics à besoins spécifiques.

En savoir + sur l'activité physique adaptée : www.cancersolidaritevie.fr