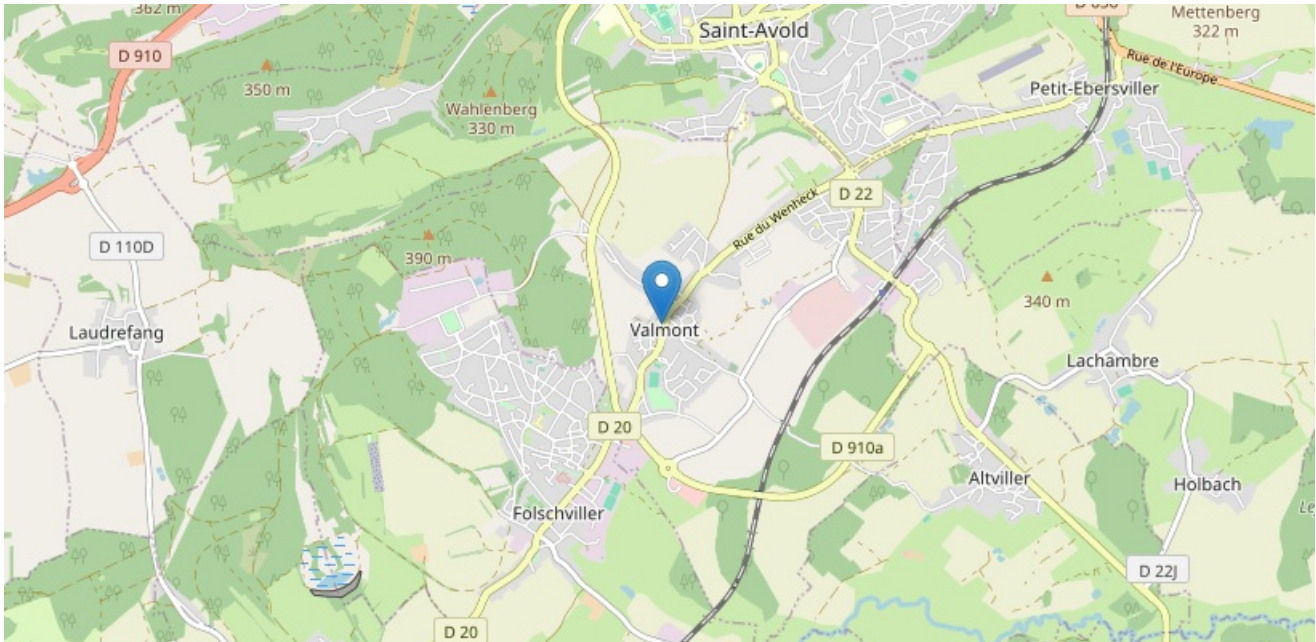


⊕ Sport Santé - Marche nordique (VALMONT)

Public Cible : Adultes

Activité physique adaptée



ADRESSE

Rue du Presbytère
57730 Valmont



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

☎ Comité de Moselle de la Ligue contre le cancer: 03 87 18 14 94

✉ Rémi Delaporte (Chargé des soins de support) : remi.delaporte@ligue-cancer.net

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



STRUCTURE

LIGUE CONTRE LE CANCER - COMITE 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.