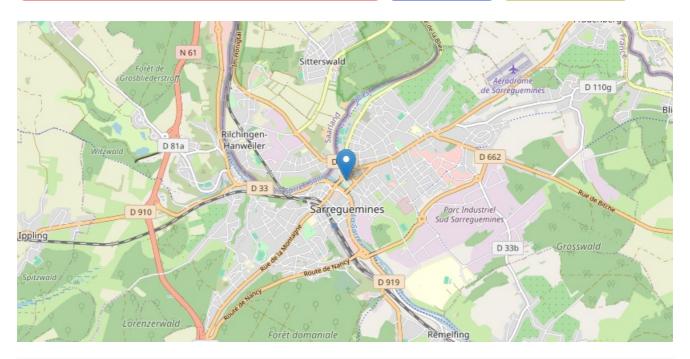




## Sport Sante - Marche nordique (SARREGUEMINES)

Accompagnement (En parler avec son équipe médico-soignante au préalable) Public Cible : Adultes Activité physique adaptée





## **ADRESSE**

3 rue Jacques Roth 57200 Sarreguemines



## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- J Comité de Moselle de la Ligue contre le cancer:03 87 18 14 94
- ☐ Chargé des soins de support :remi.delaporte@ligue-cancer.net
- https://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.