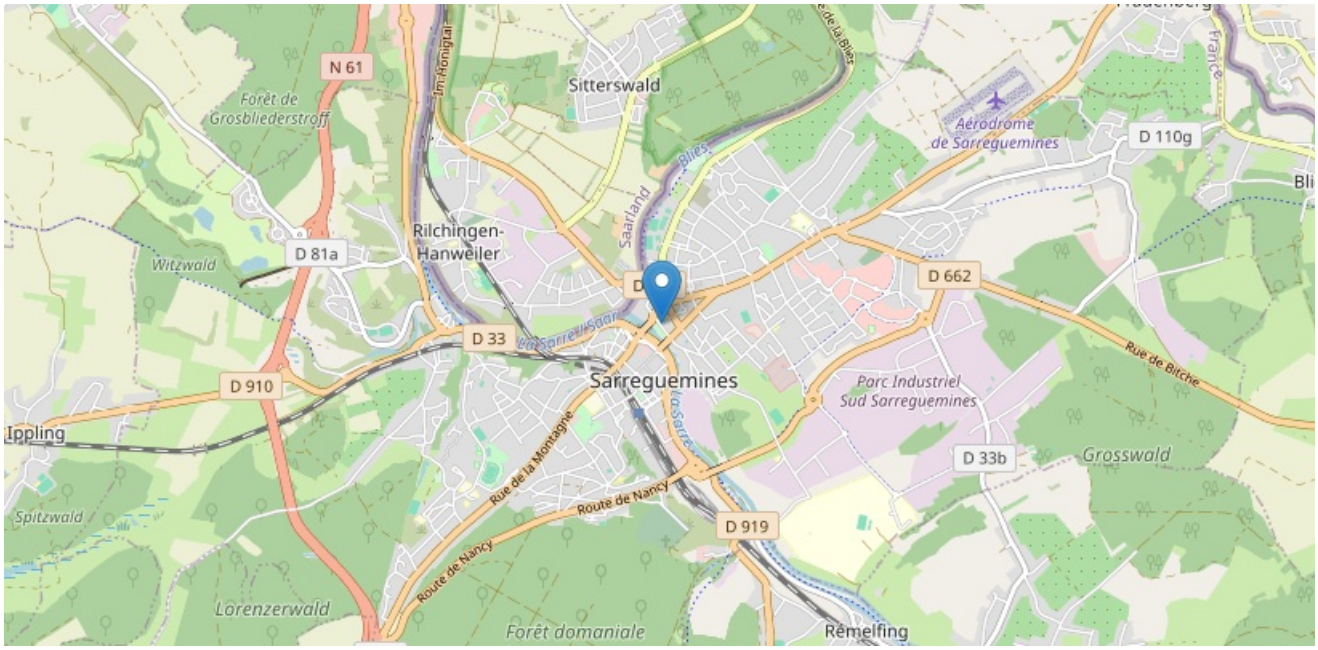
Sport Sante - Marche nordique (SARREGUEMINES)

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) | Adultes | Activité physique adaptée



ADRESSE

3 rue Jacques Roth
57200 Sarreguemines

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

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
11 rue Saussaie en Mi-Terre
57130 Jouy-aux-Arches

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.