

La Marche Nordique arrive à Oeyreluy

LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE, depuis le 27 novembre élargit ses prestations en proposant une nouvelle activité : la marche nordique. Autrefois cette discipline servait d'entraînement aux skieurs de haut niveau.

Partie de Finlande elle arrive aujourd'hui à Oeyreluy où elle se pratique le mardi de 14h30 à 16h. Les séances sont dirigées par Martine VIGNOLES, animatrice formée en MNSS.

Le cours commence par un échauffement, la marche est fractionnée par des exercices de renforcement musculaire et on termine par des étirements avec les bâtons.

Cette marche rapide est facilitée par des bâtons propulseurs, légers en fibre de verre et carbone qui absorbent les secousses. C'est une activité sans danger qui procure beaucoup de bien-être au niveau de la respiration, de l'oxygénation et du cœur, fait travailler 80% des muscles du corps et favorise une importante dépense calorique.

Pour la première initiation qui a eu

lieu le vendredi 30 novembre, on comptait déjà une trentaine de participants, une vraie réussite !

Pour plus de renseignements et pour les inscriptions contactez le 06 20 40 24 19 ou le 05 58 57 87 76.

