

CANTAL NATURE

Découvrez la Marche Nordique



favorisez votre perte de poids

+40% de consommation de calories par rapport à la marche



tonifiez l'ensemble de votre corps

80% des muscles sont sollicités, un sport complet !



améliorez votre respiration

et vos capacités cardiaques



libérez votre esprit

et améliorez votre concentration



Informations & réservations : 07 49 660 661

www.cantal-nature.com - contact@cantal-nature.com

CANTAL NATURE

Séances découverte

8€ - 1h30

Participez à l'une de nos séances d'initiation pour vous permettre de découvrir la pratique de la marche nordique.

Dès la première séance, ressentez les bienfaits de ce sport "tout en douceur" et accessible à tous.

Séances hebdomadaires

8€ - 1h30

Une pratique régulière non traumatisante par rapport à la marche classique, avec des exercices de maintien et de renforcement musculaire, des assouplissements, etc.

Séances "bien-être" : se maintenir en forme sans risques et profiter d'un moment convivial.

Séances "tonique" : renforcer son potentiel physique et bénéficier d'un entraînement corporel global.


Randonnées thématiques

à partir de 14€

En marche nordique, ou classique, partons à la découverte de lieux caractéristiques, culturels ou patrimoniaux.

Consultez nos dates sur www.cantal-nature.com

Informations & réservations
par téléphone au **07 49 660 661**

ou par  en scannant ce QR Code ►

