ESNANTERRE-ATHLE92.COM

Marche nordique

Vous cherchez un sport qui allie endurance et renforcement musculaire de l'ensemble du corps ?

La marche nordique est une pratique dynamique accessible quel que soit votre niveau de forme.



+ d'infos

Stade J. Guimier (Nanterre) et alentours

Mercredi **17h30 - 19h (été)** / **14h - 15h30 (hiver)**

Samedi **11h30 - 13h**

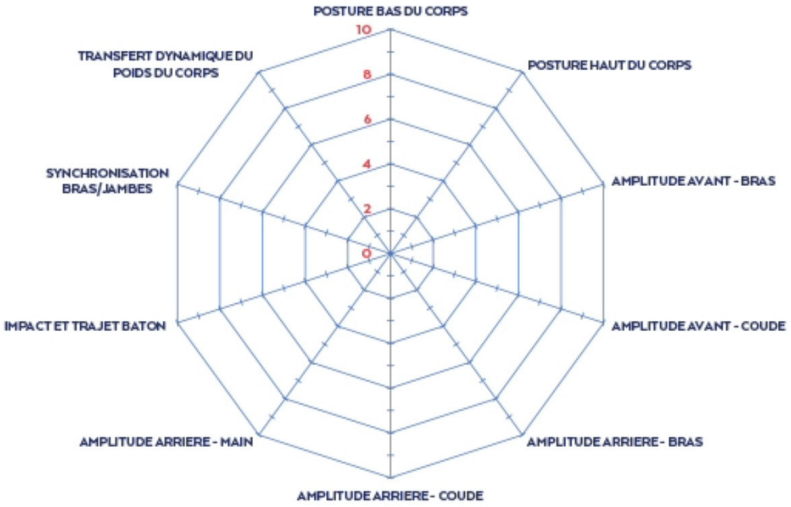
180 € 1 séance / 250 € 2 séances par semaine*

*Réduction de 80 euros possible sous réserve d'un engagement en tant que bénévole.

VOTRE PROFIL

NOM

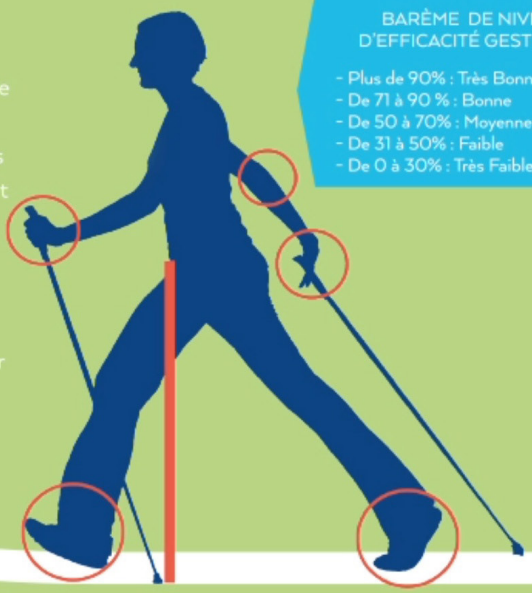
PRÉNOM



% TOTAL :

EFFICACITÉ GESTUELLE :

La marche nordique est reconnue pour les nombreux bienfaits qu'elle procure à ses pratiquants quand les gestes techniques sont correctement exécutés.
Mon Pass Nordique est un outil qui permet d'évaluer sa technique, de connaître son profil de marcheur et d'identifier l'efficacité de son geste global.



BARÈME DE NIVEAU D'EFFICACITÉ GESTUELLE

- Plus de 90% : Très Bonne
- De 71 à 90 % : Bonne
- De 50 à 70% : Moyenne
- De 31 à 50% : Faible
- De 0 à 30% : Très Faible

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME