

Ce que m'apporte la marche nordique :

- Un moment d'activité physique de la semaine, être en extérieur, se dépasser un peu, entretenir sa forme, rencontrer des personnes dans l'activité.
- une bouffée d'oxygène
- exercice, ballade à l'air libre dans la nature, rencontres sympas, découverte de lieux agréables
- Renforcement abdos profonds
- c'est bon pour la santé, et c'est un sport d'endurance
- Bien être
- Un grand "bol d'air" hebdomadaire et une bonne dépense physique
- détente, sport dans la bonne humeur sans se faire mal
- Un bienfait tant au niveau physique que psychique
- Entretien ensemble corps et membres
- Equilibre mental et amélioration de mes problèmes de diabète
- Endurance, convivialité...
- Travail complet du corps, discipline:échauffement, pratique, étirements., convivialité
- Plus de souplesse dans le haut du corps qui n'est pas beaucoup sollicité quotidiennement. Un moment de décontraction avec des gens très sympathiques, une bouffée d'oxygène !
- de la détente
- Bien être
- Un bien être et un temps sympathique avec le groupe
- Détente et évacuation stress
- Détente du corps et de l'esprit et le fait d'être en plein air
- Tonus, lien avec la nature, bien être, défolement des tensions de la semaine
- Dépense d'énergie
- Bien être et relaxation
- Une activité physique, des échanges, une ambiance...
- Activité mettant en jeu tout le corps, me permet de faire plus d'effort que la marche normale. Activité en groupe, permet la convivialité
- Un mieux-être au quotidien, de l'endurance et du relationnel avec les autres participants...
- un break de la semaine
- Un rendez vous hebdomadaire en plein air..
- bienfait physique et lien social
- De la détente en plein air.
- équilibre et meilleure forme
- Bon pour la santé
- les bienfaits du sport pour ma santé et la convivialité