

MARCHE NORDIQUE

**Activités proposées : Marche Active, Respiration
Hypopressive, Bungypump,
Préparation Physique**



NOS CRENEAUX D'ACTIVITÉS

LUNDI

9H00 – 11H00

**Marche nordique
préparation physiques**

Parc de Pratgraussals

MERCREDI

9H00 – 11H00

Marche active

Stadium d'Albi et Voies vertes

VENDREDI

9H00 – 11H30

**Renforcement musculaire
neuroball
respiration hypopressive
stretching**

Stadium ferme de gausserand

14H30 – 16H00

Santé-Marche lente

Pleine nature chemins autour d'Albi

MARDI

9H00 – 11H00

**Marche nordique
loisir**

Pleine nature chemins autour d'Albi

14H30 – 16H00

Santé-Marche lente

Pleine nature chemins autour d'Albi

JEUDI

9H00 – 11H30

**Marche nordique
dynamique**

Pleine nature chemins autour d'Albi

18H30 – 20H00

BungyPump

Technique marche nordique

Stadium d'Albi

SAMEDI

9H30 – 11H30

**Marche nordique loisir et
dynamique**

Pleine nature chemins autour d'Albi

18H30 – 20H

BungyPump

Stadium d'Albi