

TONIC : Distance de référence : **10 Kms** / Vitesse de référence : **6 Km/h**

L'intention recherchée sur les personnes de ces créneaux est **le maintien soutenu**. Je suis en bonne santé et marche à vive allure. J'ai la volonté de l'effort me permettant d'améliorer ma résistance à l'endurance, à la force. J'améliore ma technicité, ma souplesse, ma coordination pour user du bâton en toute situation.

ENTR'TONIC : Distance de référence : **8,5 Kms** / Vitesse de référence : **5 Km/h**

L'intention recherchée sur les personnes de ces créneaux est **le maintien raisonné**. Je suis en bonne santé et marche à belle allure. J'ai la volonté d'une marche dynamique. Par un travail varié, complet et détendu, je conserve mes capacités cardio-pulmonaires, je contrôle mon tonus musculaire et maintien l'amplitude de mes articulations.

ENTR'SANTE : Distance de référence : **7,5 Kms** / Vitesse de référence : **4,5 Km/h**

L'intention recherchée sur les personnes de ces créneaux est **le maintien en douceur**. Je souhaite aborder la marche de façon plus détendue ou j'ai une contrainte qui me limite dans ma vitesse de marche. Par un travail varié, complet et détendu, je conserve mes capacités cardio-pulmonaires, je contrôle mon tonus musculaire et maintien l'amplitude de mes articulations.

SANTE : Distance de référence : **6 Kms** / Vitesse de référence : **3,5 Km/h**

L'intention recherchée sur les personnes de ces créneaux est **la remise à niveau**. Je n'ai jamais vraiment fait trop de sport, j'ai une pathologie qui me gêne un peu (pulmonaire, articulaire, cardiaque, ...). Mon médecin me conseil de faire une activité sportive. Grâce à la technique de la marche nordique, je vais pouvoir travailler efficacement tout en limitant les « effets indésirables ».

CANI'NORDIQUE : **Seul créneau où les chiens sont acceptés**. Créneau également ouvert aux personnes n'ayant pas de chiens. Avec un matériel adapté, laisse et harnais, je profite avec mon compagnon d'une sortie de niveau **TONIC et ENTR'TONIC**. Des contenus spécifiques vous seront proposés en gardant pour intérêt principal la Marche Nordique. Il ne s'agit pas de simplement promener le chien.

NOCTURNE : Je n'ai pas d'autres possibilités, car je travaille ou le créneau du soir m'intéresse tout simplement pour de nouvelles sensations. Créneau réservé aux personnes en bonne santé, sans pathologies particulières, correspondant au niveau **TONIC et ENTR'TONIC**. Les sorties se feront une bonne partie de la saison **dans la nuit**, ce qui nous obligera à marcher à l'aide de lumières frontales. De bonnes sensations garanties.