

La marche se définit par le fait qu'il y a toujours au moins un appui au sol,



La marche est l'activité idéale pour lutter contre le stress, booster la créativité et s'aérer. Enfiler vos chaussures, c'est parti excellent exercice cardio, non traumatisant pour les articulations, la marche sportive permet de muscler, perdre du poids et se détendre !

Association

Les Cinés Mélusins



Activité Marche



Allez avec tous ces conseils
on se motive on s'inscrit

Horaire : 9h 12 h

Départ parking salle des fêtes.

Quels sont les bienfaits de la marche Marcher régulièrement agit directement sur les appareils circulatoire et locomoteur :

en réduisant le risque de maladies du coeur et d'accident vasculaire cérébral;

en faisant baisser la tension artérielle;

en diminuant le taux de cholestérol sanguin;

en augmentant la densité osseuse,

Activité

La marche est le moyen le plus naturel et le plus aisé de pratiquer un exercice physique .

La marche ne demande aucun équipement excepté des chaussures adaptées.

Elle fait partie des efforts réalisés en endurance la marche est accessible facilement et où que vous soyez : elle représente l'activité physique de base. .