

**Envie de bouger, de suer, de vous dépenser...
envie d'avoir la forme ?**



Le « Nordic fit » est fait pour vous

Sur une séance progressive en pleine nature, de 1h30 à 2h, marchez à différentes allures sur le plat, en côtes et descentes, avec ou sans bâtons.

Ce travail cardio est couplé avec des séquences de renforcement musculaire, gainage ou d'abdominaux.



Chaque séance se clôture par des étirements, et dès l'hiver par de la cryothérapie naturelle. 😊

Sans oublier la phase d'échauffement bien entendu.



La gestuelle de la marche nordique est utilisée mais aussi celle du Nordic trail.



Séances avec encadrant diplômé

1 mardi sur 2 / 18h à 20h

Autour de Guyancourt

Contact : marc.plazanet@renault.com



WWW.ESRENAULT.FR