

Nature Training

Buts principaux	Renforcement global, renforcement spécifique du tronc, amélioration cardiovasculaire
Niveau 1	Personne active et souhaitant maintenir ou augmenter son niveau de forme
Niveau 2	Personne peu active et désireuse de reprendre une activité physique

Nordic Walking

Buts principaux	Amélioration de l'endurance, travail de l'équilibre dynamique et gestion de l'intensité
Niveau 1	Personne connaissant la technique de marche avec bâton, pouvant marcher 1 heure sans pause sur terrain varié et en montée/descente
Niveau 2	Personne pouvant marcher 30 minutes à plat sans faire de pause, 1 heure avec des pauses et capable de marcher sur des sols variés à plat (chemins de forêt)

Cours collectifs - Indication des niveaux

Mise à jour le 30.06.2021