

## Programme Randonnée & Marche



### BIARRITZ SPORTS RETRAITE

Développée dans les pays scandinaves, la Marche Nordique est une pratique dynamique qui allie le travail d'endurance au renforcement musculaire et à la concentration.

Il s'agit d'une marche à laquelle tout le corps participe, une marche allégée et allongée par la poussée alternée des bras sur les bâtons et les gantelets, et qui par là, gagne en amplitude.

Elle améliore l'équilibre et la posture et stimule la fonction

respiratoire.

Il s'agit d'un sport santé plus que d'un sport balade.

Les séances se déroulent dans la forêt de Chiberta.

Quelques variantes peuvent être proposées par les animateurs  
dans l'année : par exemple par grande marée basse sur la plage  
d'Ilbarritz ou Hendaye.

**Mardi de 9h30 à 11h : départ du Parking de  
Montbrun.**

Animateurs : Miguel Sanchez, Danièle Baron, Colette Cadet.

**Mercredi de 9H30 à 11H : départ du Parking de  
Montbrun.**

Animatrices : Eliane Girard le Ven, Sylvie Frayer.

**Référents :**

**Mardi** : Daniele Vidal

**Mercredi** : Eliane Girard

Le matériel spécifique (bâtons à gantelets) peut vous être prêté lors de la première séance d'essai qui doit déterminer si cette pratique vous convient.