

# Nordic'Fit

**Présentation :** Cette activité cible les hommes et femmes de tous les âges en se basant sur les bénéfices de la Marche Nordique (cardio training, virées en plein air...), une pratique souvent catégorisée à tort comme « senior ».

Avec NORDIC'Fit, l'accent est mis sur le renforcement musculaire. Ce cours de marche nordique sur circuit, qui se veut insolite et convivial, propose six ateliers à effectuer au rythme d'une musique entraînante. La méthode utilisée s'inspire du fractionné, avec des enchaînements d'exercices intensifs suivi de temps de récupération.



**Activité qui se pratique :** **Extérieur** ou **Intérieur** (fonction de la météo)

Le matériel nécessaire à la pratique de ses activités est mis à disposition par l'organisation.