



MARCHE NORDIQUE à la baie Mooneys

La marche nordique, parfait exercice de conditionnement à faible impact, donne de l'énergie et entraîne une dépense calorique de 20 à 40 % plus élevée que la simple marche. Grâce aux bâtons de marche, elle est excellente pour la santé cardiovasculaire, la posture et la force du haut du corps. Cet exercice sollicite les bras, le dos, les épaules, les abdominaux, les jambes, le cœur, les poumons, et même l'esprit.

L'installation d'athlétisme Terry-Fox est une piste de course de calibre mondial qui comporte un revêtement MONDO de qualité olympique à l'effet amortissant pour les activités à faible impact. On trouve aussi dans le parc Mooneys Bay la **cascade Hog's Back** et de **superbes sentiers boisés**, de sorte que les participants à cet entraînement complet profitent de la nature par la même occasion.

Des instructeurs d'expérience vous montrent comment faire travailler vos muscles stabilisateurs. Ce cours est adapté à tous les niveaux de forme physique!



Cinq séances pour 43.25 \$!

Les samedi, 17 oct. au 14 nov.	De 11 h 30 à 12 h 30	Cours n° 1582410
--------------------------------	----------------------	------------------

L'inscription débute le 5 octobre, 21h00
[Marche nordique](#)

Veuillez apporter vos bâtons de marche ou communiquer avec nous pour en emprunter.

TerryFoxAthletic@ottawa.ca - 613.580.3575