



LA MARCHÉ

La marche :

L'organisation Mondiale de la santé (OMS) recommande de faire 10 000 pas par jour pour être en bonne santé. La marche est idéale pour remplir cet objectif. Pratiquée en ville ou en forêt, en simple balade ou en randonnée, la marche est une activité douce qui ne sollicite pas trop le cœur et qui est fortement recommandée en cas d'ostéoporose ou d'insuffisance veineuse.

Les bienfaits : la marche améliore la capacité cardiovasculaire, la circulation et la souplesse, renforce les os et les articulations. Elle permet également d'entretenir la tonicité musculaire et de travailler l'équilibre.

Sport Plus Bédarrides vous propose des marches douces et des marches dynamiques en alternance le mardi matin à partir de 9h au départ de Bédarrides ou de ces environs hors vacances scolaires.

Pour la marche douce un parcours de 5km environ à un rythme peu soutenu et pour une durée d'1h30

Pour la marche dynamique un parcours de 5 à 6km environ à un rythme soutenu pour une durée d'1h.