



Association Sportive Culturelle de Gagnac-sur-Garonne

Section Vital Energy



La marche active : une activité sportive simple à pratiquer



La marche active consiste, tout simplement à marcher, mais à **un rythme plus soutenu**, que celui adopté pour les déplacements au quotidien ou lors d'une promenade.

C'est **un sport d'endurance** qui fait travailler le cœur, les poumons, mais aussi les muscles.

Elle offre de nombreux bienfaits au corps et à l'esprit.

- ➔ C'est **un sport doux** où les risques de se blesser sont réduits.
- ➔ Elle permet de **tonifier le corps** et sollicite les différents muscles du corps. La silhouette est affinée et la musculature renforcée.
- ➔ Elle **prévient les risques liés aux maladies cardiovasculaires et au diabète**. Les fonctions cardiaques sont ainsi améliorées et la résistance à l'effort facilitée. Les **capacités respiratoires** sont améliorées.

Les cours sont animés par une **éducatrice sportive spécialisée**, ils durent **1 heure ½** et se terminent par des **étirements**.