

Les personnes désireuses de se mettre ou de se remettre au sport vont adorer.

Cette box de loisirs sportifs va leurs permettre de pratiquer différentes activités.

Pendant un trimestre du 6 janvier 2020 au mardi 31 mars 2020 (hors vacances scolaires), l'accès aux activités est illimité pendant cette période.

L'on peut pratiquer tous les jours (du lundi au samedi) et même, plusieurs fois par jour, en fonction des plannings des associations Evreux Santé Loisirs et l'ESC Savate.

Cette Box vous est offerte par

La marche nordique

La **marche nordique**, en anglais « Nordic Walking », est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite. Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver. C'est un dérivé du ski de fond. La marche nordique est différente de la marche athlétique en raison de l'utilisation des bâtons et par le fait que le marcheur ne peut pas être disqualifié pour jambe non tendue. Il s'agit essentiellement d'une activité de loisir.

Une séance de marche nordique dure généralement d'une à deux heures de marche, précédée d'échauffements gymniques et suivie d'étirements

Le renforcement musculaire

Le **renforcement musculaire** permet de maintenir ou d'accroître son volume musculaire et, ainsi, permettre d'accéder à différentes activités physiques et/ou sportives. Ce volume musculaire, tonifié, permet de dépenser plus de calories et devient un allié pour accompagner les régimes dans l'optique de la perte de poids. Il permet de remuscler le dos et concourt à éliminer les douleurs récurrentes des maux de dos.

Le running

Le **running** est une pratique de plein air, qui permet de parcourir des distances variées sans marcher. Il se pratique sur bitume ou en pleine nature. Il est très efficace pour le maintien ou la perte de poids à faible intensité. Il renforce le système cardiovasculaire et respiratoire.

La Savate Boxe Française

Sport de combat Français, cette activité permet de développer la souplesse, le tonus musculaire et le système cardiovasculaire. Il se pratique en touche, ou toute puissance est exclue. La finalité de cette activité est de toucher son adversaire ou partenaire d'entraînement à l'aide des pieds et des poings.