

## Cours de Nordic Walking



**Restez chez vous....** mais bougez

Alors nous vous proposons quelques petits exercices à faire dans votre chambre ou dans le jardin.

Matériel : une chaise (ou un fauteuil)



1. Derrière la chaise, en s'appuyant sur le dossier, balancez une jambe en avant et en arrière.  
20 x chaque jambe



2. Même position, levez-les talons en se mettant sur la pointe des pieds, redescendre.  
20 x



3. debout à côté de la chaise, s'appuyer avec une main, levez un genou.  
10 x chaque côté

Et si vous le pouvez, allez marcher à l'extérieur ou dans le jardin.

**Prenez-bien  
soin de vous !**

*Monique et Thérèse*