Acti-forme, marche nordique et randonnée pour garder la forme !

Posté par: Foresti
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Installé au coeur des Petites-Pyrénées et des côteaux de Gascogne à Aurignac (31420, Haute Garonne), Acti-forme propose des séances de marche nordique, des sorties randonnées pédestres, randonnées en raquettes, du renforcement musculaire et du coaching individuel.

Des programmes adaptés permettent à chacun de trouver son rythme et d'atteindre ses objectifs : remise en forme, entraînement intensif, mincir, reprise douce d'activité...

Pour les plus jeunes (à partir de 10 ans) les séances sont ludiques avec des sauts , des passages d'obstacles, des défis...

Pour les séniors, la pratique favorise la pratique douce, l'équilibre, le maintien de la mobilité et de la forme en général,...

Pour tous les autres, la pratique se fait selon les groupes de niveaux de la pratique douce à l'entraînement intensif !

Venez tester nos activités de pleine nature et gardez la forme pour cette nouvelle année 2010.

Renseignements et inscriptions :

Acti-forme, Patrice Foresti, 06 62 35 40 26

www.acti-forme.com - contact@acti-forme.com