

Avantages Outdoor Fitness - Augustin Berset, coach sportif

PRATIQUE

Multiples possibilités d'excursions à l'extérieur : zones sportives, parcours vita, nombreux terrains ouverts et sentiers publics.

SOCIAL

L'occasion de faire des rencontres dans le cadre d'une activité sportive, de se stimuler et partager autour de la même passion.

ECONOMIQUE

Accès gratuit aux espaces publics. Gain de temps et pas de frais de réservation de salle ou location de matériel et aucune contrainte liée aux horaires.

OUTDOOR FITNESS

SANTÉ

Digestion, sommeil, circulation sanguine, endorphines. Risques de contamination restreints en plein air, moins de fatigue (oxygène) et de risques de blessures lors d'exercices pratiqués uniquement avec le poids du corps. Renforcement musculaire, immunitaire et adaptation au climat (thermorégulation).

PSYCHOLOGIQUE

Sentiment de liberté que procure la pratique du sport à l'extérieur. Satisfaction due à la réalisation d'un effort dans le plaisir et la bonne humeur.

CULTURE

Découverte de la région, de nouveaux lieux et parcours, meilleure connaissance de la géographie locale et contact avec la nature..

