

Marche Nordique – Le Puy-Sainte-Réparate

Pour développer son capital Forme, la Marche Nordique permet d'avoir une activité physique régulière dans la nature. Elle améliore les capacités cardiaques et affine la silhouette.

Déroulement : chaque semaine (sauf vacances scolaires), cours de 2h00 de marche avec des bâtons spécifiques. Exercices d'échauffement en début de séance et d'étirement en fin.

Mercredi (débutant et médium) 9h30 à 11h30

1 séance d'essai gratuite
Début des cours mercredi 18 septembre 2024

Lieu: La Quille / skate park du canal (Le Puy) / col de Rognes (D15)

Point de co-voiturage le Puy-Sainte-Réparate : sur demande

Niveau : aucun pré-requis.

Matériel individuel :

- des baskets avec semelles crantées
- de l'eau (0,50 l)

Les bâtons de Marche Nordique sont fournis gratuitement

Encadrement : par 1 éducateur sportif Brevet d'Etat, instructeur de marche nordique Pratique depuis 15 ans.

Dossier d'inscription :

- La fiche d'inscription ci-dessous
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique

Tarifs : Annuel : 1 cours / semaine : 250 € 2 ou 3 cours / sem (Puy + Aix) : 285€
Séance : 15 € 10 séances : 140 €



www.evana-provence.com
evana.provence13@gmail.com

Stéphane COUETTE 06 70 21 16 30

Fiche d'inscription 2024 / 2025 Activité Marche Nordique Le Puy-Sainte-Réparate

Nom : Prénom :

E-mail :
(uniquement si vous avez changé d'adresse mail)

Adresse : uniquement si vous n'avez pas d'adresse mail

☎ portable :

Date de naissance :