

# Marche Nordique

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.

**Lundi (tonique) 9h30 à 11h30** autour d'Aix-en-Provence\*  
**Jeudi (tonique) 9h00 à 11h00** autour d'Aix-en-Provence\*  
\*Roques-Hautes / Bibémus / Venelles

1 séance d'essai gratuite  
Début des cours lundi 17 septembre 2018

Niveau : aucun pré-requis.

Matériel individuel :

- des chaussures de marche tige basse ou des baskets avec semelles crantées
- de l'eau (0,50 l)

Les bâtons de Marche Nordique sont fournis.

Encadrement : par des éducateurs sportifs Brevet d'Etat, instructeurs de marche nordique

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 ou 2 cours par semaine : 235 € (payable en 2 fois) trim : 95 € séance : 14 €  
10 séances : 125 €

---

**AleP** 6 rue Droite 13320 Bouc Bel Air alep@dbmail.com  
**Stéphane COUETTE** 06 70 21 16 30 **Lionel MARCHESE** 06 75 97 74 06

---

## Fiche d'inscription 2018 / 2019

## Activité Marche Nordique

Nom :

Prénom :

E-mail :

Adresse :

 Domicile :

 portable :

Date de naissance :

Entourez le cours choisi : lundi 9h30 / 11h30      jeudi 9h00 / 11h00      les 2 cours