

a.petitpas@sfr.fr

MARCHE NORDIQUE

Niveau : Tous niveaux.

La marche Nordique est une marche active qui utilise 80% de la masse musculaire.

Elle est indiquée dans le sport santé, car elle permet un entretien physique alliant bien être d'un sport en pleine nature et activité physique. C'est une discipline ludique et complète, qui alterne exercices de renforcement musculaire, exercices de motricité et de relaxation.

Matériel individuel :

- Chaussures de sport fermées, crantées (chaussure de randonnée tige basse ou chaussure de TRAIL)
- Tenue de sport adaptée à la saison
- Petit sac à dos (barre de céréales, fruits secs...)
- Eau (500ml à 1 litre)

Prêt de matériel : Les bâtons adaptés à votre taille vous sont prêtés, vous pourrez vous équiper de bâtons personnels par la suite.

Encadrement : Patricia, accompagnatrice diplômée CQP ALS Animatrice de Loisirs Sportifs, Activité de Randonnée (marche nordique et VTT)

Droit à l'image : Lors des sorties, des photos de groupe pourront être prises afin d'alimenter la page Facebook de «à petits pas Provence...» Merci de signer l'autorisation en fin de page.

Lieu et horaires : Autour de Saint Cannat, Rognes, Lambesc - Pistes et chemins
* **Mercredi matin de 9 h à 11 h**
* **Vendredi matin de 9 h à 11 h**

NOUVEAUTÉ 23/24 : Autour de Cadenet, Lauris, Villelaure – Pistes et chemins
* **Lundi matin de 9 h à 11 h**

DOSSIER D'INSCRIPTION :

- Fiche d'inscription ci-dessous dûment remplie
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Marche Nordique, de moins de 3 ans
- Chèque (Possibilité de régler en **2 chèques**)

TARIFS : Règlement à l'inscription.

- Forfait annuel** : 255 €
- Carte de 10 séances** : 115 € (valable sur une saison)
- Sortie occasionnelle ou INVITE** : 15 €

Fiche d'inscription 2023/2024

Activité : Marche Nordique

NOM..... **Prénom**.....

Date de Naissance.....

Téléphone :..... **Personne à prévenir + N° tel**.....

Adresse électronique.....

- J'AUTORISE «APPROVENCE» à diffuser mon image sur FB et/ou sur son site**
- JE N'AUTORISE PAS «APPROVENCE » à diffuser mon image sur FB et/ou sur son site**

SIGNATURE :

La cotisation est demandée en début de saison valable pour un an (non remboursable)

Merci de me signaler vos antécédents médicaux (problèmes articulaires, opérations, allergie, problèmes cardio/pulmonaire/circulatoire..., maladie chronique...) **Ces informations restent confidentielles.**