

# **Marche Nordique – Aix-en-Provence**

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 (médium) 9h30 à 11h30** autour d'Aix-en-Provence\*  
**Jeudi (médium) 9h00 à 11h00** autour d'Aix-en-Provence\*  
**Samedi (tonique) 9h30 à 11h30** autour d'Aix-en-Provence\*

\*Roques-Hautes (parking de l'Aurigon) / Bibémus / Venelles

1 séance d'essai gratuite

Début des cours samedi 12 septembre 2020

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 gratuitement

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 (forfait 1, 2 ou 3 cours par semaine) : 245 € (payable en 2 fois)

Trim : 100 € Séance : 15 € 10 séances : 130 €

---

**AleP** [www.evana-provence.com](http://www.evana-provence.com) [alep@dbmail.com](mailto:alep@dbmail.com)

Stéphane COUETTE 06 70 21 16 30 Lionel MARCHESE 06 75 97 74 06

---

## **Fiche d'inscription 2020 / 2021**

## **Activité Marche Nordique**

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 :

Entourez le(s) cours choisi(s) :

Lundi 9h30 / 11h30    jeudi 9h00 / 11h00    samedi 9h30 / 11h30