

# **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 20 septembre 2023

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 par semaine) : 240 €

Séance : 15 €    10 séances : 135 €



[www.evana-provence.com](http://www.evana-provence.com)

[evana.provence13@gmail.com](mailto:evana.provence13@gmail.com)

Stéphane COUETTE 06 70 21 16 30

---

### **Fiche d'inscription 2023 / 2024 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 :