

# 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.

<b>Lundi (débutant et médium)</b>	<b>9h30 à 11h30</b>
<b>Jeudi (débutant et médium)</b>	<b>9h30 à 11h30</b>
<b>Samedi (tonique)</b>	<b>9h30 à 11h30</b>

1 séance d'essai gratuite  
Début des cours lundi 18 septembre 2023

Lieu: Roques-Hautes (parking de l'Aurigon) / Bibémus / Venelles (tennis)

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 des éducateurs sportifs Brevet d'Etat, instructeurs de marche nordique.

Lundi et jeudi : 2 groupes de niveaux

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 à 3 cours par semaine) : 265 €

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

Lionel MARCHESE 06 75 97 74 06

---

## Fiche d'inscription 2023 / 2024

## Activité Marche Nordique Aix

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 9h30 / 11h30

Samedi 9h30 / 11h30