

# STAGES ADULTES

## MARCHE NORDIQUE

ASPTT BESANCON

12-14 rue de Trépillot

BP 1015

25001 BESANCON CEDEX

03.81.47.20.20

besancon@asptt.com

<http://besancon.asptt.com/>

**ASPTT** BESANCON  
CLUB OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*



**Du 12 au 16 Avril 2021**

Complexe Sportif Michel Vautrot (Malcombe)

Ou

**Du 19 au 23 février 2021**

Complexe Sportif Michel Vautrot (Malcombe)

**ASPTT** BESANCON  
CLUB OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

**Nos animateurs diplômés et spécialistes dans leur domaine vous accueillent la semaine du 12 au 16 avril 2021 et/ou du 19 au 23 avril 2021 sur le site omnisports de la Malcombe pour un stage de marche nordique !**

### La marche nordique ?

La marche nordique est un sport complet qui permet de travailler l'ensemble des muscles du corps. Cette marche tonique vous apportera une véritable bouffée d'oxygène. Le travail musculaire complet à l'aide des bâtons permettra une décontraction mentale et un travail de renforcement optimal utile dans votre quotidien.

### Déroulé des stages :

Les sorties auront lieu de 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h pour le matin et/ou de 15h30-17h ou de 17h-18h30 pour l'après-midi du lundi au vendredi au départ du site omnisports de la Malcombe avenue François Mitterrand. Site idéal grâce à ses nombreux chemins boisés, il vous récompensera de vues imprenables sur la ville de Besançon.

Si le volume de participants nous le permet, nous mettrons en place des groupes de niveaux sur chaque créneau afin d'avoir des groupes homogènes.

Les cours seront variés : marche nordique, marche nordique couplée à du renforcement musculaire doux, de la marche nordique couplée à du fitness marche nordique couplée à du travail de vitesse, chaque séance sera différente !

### Comment m'inscrire ?

- 20 cours proposés par semaine (10 le matin, 10 l'après-midi)
- Je complète le document ci-joint et le transmets avec mon paiement de 50€
- A réception de vos documents, un questionnaire en ligne me sera transmis par mail afin que je choisisse mes 5 créneaux (possibilité de mixer matin/soir à votre guise !) sur ma semaine d'inscription



## BULLETIN D'INSCRIPTION STAGES ADULTES MARCHE NORDIQUE PRINTEMPS 2021

ACTIVITE	TARIF
MARCHE NORDIQUE	50€

### Choix de la semaine :

- Semaine 1  
 Semaine 2

NOM.....

Prénom.....

Date de naissance...../...../..... Sexe : H ou F

Adresse mail : .....@.....

Téléphone : .....

Adresse postale.....

Code postal ..... Ville.....

Personnes à contacter en cas de besoin (Nom, Prénom, Numéro de téléphone)

Niveau de pratique Marche Nordique :

- Débutant  
 Intermédiaire  
 Confirmés

Paiement par (entourer la mention) : Chèque bancaire / chèques ANCV / chèques sport / espèces.

Dossier complet = bulletin complété, paiement joint, envoi à ASPTT Besançon (adresse au dos du document)

Cadre réservé ASPTT Besançon	
Adhésion statutaire	
Licence FSASPTT	
Cotisation	
<b>Total</b>	