

Stage Marche nordique



Du 21 au 25 FÉVRIER 2022

Parking de la Malcombe (Avenue F.Mittérand)

ASPTT BESANÇON
12-14 RUE DE TRÉPILLOT
BP 1015
25001 BESANÇON CEDEX
03.81.47.20.20

besancon@ asptt.com

ASPTT BESANÇON
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

NOS ANIMATEURS DIPLÔMÉS ET SPÉCIALISTES DANS LEUR
DOMAINE VOUS ACCUEILLENENT LA SEMAINE DU **21 AU 25**
FÉVRIER 2022 SUR LE SITE DE LA **MALCOMBE (AVENUE**
FRANÇOIS MITTÉRAND) POUR UN STAGE DE MARCHÉ
NORDIQUE !

LA MARCHÉ 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:

Début: de 9h-10h30 et 18h-19h30 du lundi au vendredi

Lieu parking de la Malcombe.

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 ?

Différents cours proposés par semaine

Compléter le document ci-joint et joindre mon
paiement de 40€ ou 30€ si vous amenez
une personne non adhérente à l'ASPTT
BESANCON

A réception de vos documents, un **questionnaire** en ligne
me sera **transmis par mail** afin que je **choisisse mes 5**
créneaux (possibilité de mixer à votre guise !)

**BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE ADULTE MARCHE
NORDIQUE VACANCES D'HIVER 2022**

ACTIVITE	TARIF
MARCHE NORDIQUE	40€

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	
Total	

