Stage Marche nordique



Du 19 au 22 AVRIL 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



NOS ANIMATEURS DIPLÔMÉS ET SPÉCIALISTES DANS LEUR DOMAINE VOUS ACCUEILLENT LA SEMAINE DU 19 AU 22 AVRIL 2022 SUR LE SITE DE LA MALCOMBE (AVENUE FRANÇOIS MITTÉRAND) 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:

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 nordiqu e, 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 35€ ou 30€ si vous êtes déjà adhérents

A réception de vos documents, un questionnaire en ligne

me sera transmis par mail afin que je choisisse mes 4

créneaux (possibilité de mixer à votre guise !)

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE ADULTE MARCHE NORDIQUE PAQUES 2022

ACTIVITE	TARIF
MARCHE NORDIQUE	35€ ou 30€ si déjà adhérent
NOM	
Prénom	
Date de naissance	: H ou F
Adresse mail :@	
Téléphone :	
Adresse postale	
Code postal Ville	
Personnes à contacter en cas de besoin (Nom, Prén	om. Numéro de téléphone)
Niveau de pratique Marche Nordique :	
 □ Débutant □ Intermédiaire □ Confirmés 	
Paiement par (entourer la mention) : Chèque bancai	re / chèques ANCV / chèques sport / espèces.
Dossier complet = bulletin complété, paiement jo document)	int, envoi à ASPTT Besançon (adresse au dos du

Cadre réservé ASPTT Be	esançon
Adhésion statutaire	133
Licence FSASPTT	
Cotisation	
Total	

