

VENEZ PRATIQUER LA MARCHÉ NORDIQUE

Dominique BEAUVAL & Sylvia FRAPPIER

Brevets d'état Accompagnateur en montagne, Instructeurs de Marche NORDIQUE proposent :

Différents types de forfaits adaptés à votre envie, chaque séance proposée dans un lieu différent propice à la pratique de la discipline et proche de Chambéry.

La séance est composée d'une séance d'échauffements spécifiques puis 1h15/1h30 de marche dynamique avec bâtons, variation des rythmes, des reliefs, exercices de renforcement musculaire. La séance se termine par 15 minutes d'étirements permettant un retour au calme adapté. **Activité accessible à toutes et tous.**

Tenue de sport confortable conseillée, chaussures basses d'activité de pleine nature.

Préinscription sur agenda DODLE (voir règlement joint) afin de gérer le nombre de personnes susceptibles de venir à la séance. Chaque semaine, 2 jours avant au plus tard, la séance est confirmée par mail avec le lieu de rendez vous.

Dates	Samedi 09/09	Lundi 11/09	Samedi 23/09	Lundi 25/09	Lundi 09/10	WE 14 & 15/10	Lundi 16/10
Lieux	Cruet	Cruet	Corsuet	Corsuet	La Féclaz	Beaujolois	Drumettaz
Heure	Matin	Aprèm	Matin	Aprèm	Aprèm		Aprèm
Dates	Lundi 06/11	Lundi 13/11	Samedi 18/11	Lundi 20/11	Samedi 25/11	Lundi 27/11	Samedi 02/12
Lieux	Roche St Alban	Bec du Corbeau	Bec du Corbeau	Ontex	Ontex	St Pierre d'Entremont	St Pierre d'Entremont
Heure	Aprèm	Aprèm	Matin	Aprèm	Matin	Aprèm	Matin
Dates	Lundi 04/12	Samedi 09/12	Lundi 11/12	Samedi 16/12	Lundi 18/12		
Lieux	Apremont	Apremont	Bellecombe	Bellecombe	Loisieux		
Heure	Aprèm	Matin	Aprèm	Matin	Aprèm		

* nocturne

Tarifs des forfaits (forfait 6 séances valable pour un couple)					
Sans prêt de bâtons			Avec prêt de bâtons		
6 séances	3 séances	Séance seule	6 séances	3 séances	découverte
60 €	36 €	13 €	72 €	42 €	15 € **
Tarifs fidélité au-delà des trois premières séances					
54 €	30 €	11 €	66 €	36 €	

** 5€ remboursés sur l'achat du premier forfait

Parlez en autour de vous, chaque parrainage donne droit à une séance gratuite, **qu'on se le dise...**

Lien DODLE : <http://doodle.com/poll/x3nyrex7srm5usg5>

Sylvia

06 84 38 88 41

mail: sylvia073@hotmail.fr

Retrouvez notre programme sur nos sites Internet: savoie-rando.fr et alplitude.fr