

VENEZ PRATIQUER LA MARCHÉ NORDIQUE

Dominique BEAUVAL, Isabelle KLIEMANN & 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 DOODLE (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 3/9	Lundi 5/9	Samedi 17/9	Lundi 26/9	Samedi 1/10	Lundi 3/10	Samedi 8/10
Lieux	Ste Héléne du Lac	Yenne - Rhône	Ontex	St Pierre de Soucy	St Pierre de Soucy	Cognin	Cognin
Heure	~9h	~14h	~9h	~14h	~9h	~14h	~9h
Encadrant	Sylvia	Sylvia	Isa	Sylvia	Sylvia	Sylvia	Sylvia
Dates	Lundi 10/10	Lundi 17/10	Samedi 5/11	Lundi 7/11	Lundi 14/11	Samedi 19/11	Lundi 21/11
Lieux	St François de Sales	Monterminod	Monterminod	Chambotte	Col du Mollard	Col du Mollard	La Thuile
Heure	~14h	~14h	~9h	~14h	~9h	~14h	~14h
Encadrant	Isa	Sylvia	Sylvia	Sylvia	Isa	Isa	Sylvia
Dates	Samedi 23/11	Lundi 28/11	Samedi 3/12	Lundi 5/12	Samedi 10/12	Lundi 12/12	
Lieux	La Thuile	Curienne	Curienne	Pierre Nioule	Pierre Nioule	Col de Crusille	
Heure	~9h	~14h	~9h	~14h	~9h	~14h	
Encadrant	Sylvia	Sylvia	Sylvia	Isa	Isa	Sylvia	

* nocturne

Tarifs des forfaits (forfait 6 séances valable pour deux personnes)					
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					
53 €	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 DOODLE : <http://doodle.com/poll/75z3z5f2bgyphgw2>

Sylvia 06 84 38 88 41 mail: sylvia073@hotmail.fr

Dominique 06 15 78 65 98 mail: domialpes@gmail.com

Isabelle 06 40 95 40 76 mail: isabelle@pianoquonsert.com

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