

Venez pratiquer la MARCHÉ NORDIQUE

Dominique BEAUVAL, Bernard VISSOUD, Yannick CHAUMAZ, 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, le jeudi au plus tard, la séance est confirmée par mail avec le lieu de rendez vous.

Dates	Samedi 7/4	Samedi 14/4	Lundi 16/4	Samedi 21/4	lundi 23/4	Samedi 28/4	Lundi 30/4
Lieux	Saint jean de la porte	St Maurice de Rautherens	pragondran	Pragondran	Montagnole	Montagnole	Chapelle du mont du chat
heure	9h30	9h30	14h00	9h30	14h00	9h30	14h00
encadrant	Sylvia	Yannick Bernard	Sylvia	Bernard	Sylvia	Sylvia	Bernard
Dates	Samedi 5/5	Lundi 7/5	Samedi 12/5	Lundi 14/5	Samedi 19/5	Lundi 21/5	Samedi 2/6
Lieux	Chapelle du mont du chat	Coise	Les Marches	La Féclaz	La Féclaz	Saint Baldoph	Saint Baldoph
heure	9h30	14h00	9h30	14h00	9h30	14h00	9h30
encadrant	Bernard Sylvia	Sylvia	Dominique Sylvia	Dominique	Sylvia bernard	Bernard	Bernard dominique
Dates	Lundi 4/6	Samedi 9/6	lundi 11/6	Samedi 16/6	Lundi 18/6	Samedi 23/6	Lundi 25/6
Lieux	Saint jean de la porte	Coise	Curienne	Curienne	St Maurice de Rautherens	Nances	Arbin
heure	14h00	9h30	14h00	9h30	14h00	9h30	14h00
encadrant	Sylvia	Yannick Sylvia	Bernard	Yannick bernard	Sylvia	Yannick dominique	Bernard
Dates							
Lieux							
heure							
encadrant							

* nocturne

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

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
54 €	34 €	13 €	72 €	42 €	15 € **
Tarifs fidélité au-delà des trois premières séances					
47 €	29€	11 €	66 €	36 €	

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

Lien DOODLE : <http://www.doodle.com/twnpcpwvzyzswiyc9>

Yannick 06 71 18 53 99

mail: yannick.chaumaz@lesaem.org

Sylvia 06 84 38 88 41

mail: sylvia.frappier@lesaem.org

Bernard 06 72 72 98 42

mail: bernard.vissoud@alpes-flaveurs.com

Dominique 06 15 78 65 98

mail: dominique.beauval@lesaem.org

Retrouvez notre programme sur notre site Internet: savoie-rando.fr et www.alpes-flaveurs.com