2023/2024

La Marche Nordique
peut être pratiquée par tous,

Sportifs ou non, vous seniors quel que soit votre âge, votre condition physique ou vos disponibilités, vous pouvez pratiquer et apprécier la Marche Nordique.
C'est une activité santé par excellence car elle développe la capacité respiratoire et le système cardio-vasculaire des pratiquants, et sollicite la plupart des muscles. Les chaines musculaires travaillent en harmonie, de façon synchronisée et complémentaire.
Cette pratique conjugue tonus musculaire, oxygénation et préservation des articulations.

La marche nordique est une pratique encadrée et sécurisée dans notre association par des animateurs diplômés par la FFRANDONNÉE (brevet fédéral)

Pour participer à l'activité Marche Nordique il est obligatoire de :
- Être adhérent à l'association, avoir fourni le certificat d'aptitude, avoir réalisé au sein du club l'initiation à la pratique de la marche nordique. (3 séances obligatoires).
- Avoir payé son inscription pour l'activité MN de septembre 2023 à août 2024 (32 séances) au prix de : **80.00 €** (possibilité d'étaler les règlements)
- Pour tous nouveaux pratiquants avoir réalisé les séances d'initiation (3 obligatoires) au prix de :40.00 € payé par chèque encaissé en fin de l'initiation.
- L'ensemble des chèques est fait et remis le jour de l'inscription.

Il faut retenir :
- Une séance découverte est offerte pour conforter votre choix sur l'activité.
- Toute inscription ne sera pas remboursée en cas d'annulation en cours d'année, excepté en cas de force majeur, (Remboursé au Prorata).
- Toute séance initiation commencée sera considérée comme réalisée, il n'y aura pas de remboursement possible en cas d'arrêt. (Une séance de rattrapage sera possible en cas d'absence).
- L'association assure le prêt des bâtons pour l'initiation.
- Les séances d'initiation se pratiqueront au parc des Glaisins à Annecy le Vieux (lire le site Web, le journal)

- Prévoir des chaussures légères et confortables avec une semelle souple type « Trail » généralement crantée – un petit sac à dos ou une banane n'entravant pas le mouvement, de l'eau et des compléments Energétiques. (Les bâtons vous sont prêtés pour l'initiation).

Adresse du siège social et adresse postale : 4 Rue des Cygnes Annecy le Vieux 74940 Annecy
Mail: lesptitspas.duthiou@lppdt.fr **Site Web: www.lppdt.fr**
Telephone: 04 50 01 94 78 **Pt: 06 48 71 02 85**