

# Marche nordique

Saison 2020/2021

Rendez-vous à 9h tous les jeudis  
à partir du 10 septembre 2020

**Tarif CAS : 135€**

**Tarif EXT : 180€**

Réglable en 3 fois.

Inclus : assurance et cours

*Amoureux de la nature ? Besoin de respirer ?  
Venez pratiquer avec nous !*

*La marche nordique aussi tonique que le jogging mais moins  
traumatisante...*

*90% des muscles travaillent !*

*Pectoraux, biceps, triceps, dorsaux, sangle abdominale,  
cuisses, fessiers... tout y passe et en plus la marche stimule  
les fonctions cardio-respiratoires et le système d'équilibration.*

*400 calories brûlées en 1 heure !*

*Pour les actifs, possibilité de rejoindre un groupe le samedi matin.*

*Programme et bulletin d'inscription au verso.*

*Marche encadrée par une équipe de professionnels diplômés, matériel fourni.*

*Prévoir une tenue adaptée : chaussures basses, vêtements de randonnée, petit sac et gourde ceinture.*

*Pour + d'infos, contacter Bernadette REY au 06 71 66 04 61*

Séances	Mois	Dates					
1	Septembre	10 sept. 20		17	Février	4 févr. 21	
2		17 sept. 20		18		11 févr. 21	Vacances
3		24 sept. 20		19		<b>18 févr. 21</b>	<b>RIEN</b>
4	Octobre	1 oct. 20		20	Mars	25 févr. 21	
5		8 oct. 20		21		4 mars 21	
6		15 oct. 20		22		11 mars 21	
7		22 oct. 20	Vacances	23		18 mars 21	
		<b>29 oct. 20</b>	<b>RIEN</b>	24	Avril	25 mars 21	
8	Novembre	5 nov. 20		25		1 avr. 21	
9		12 nov. 20		26		8 avr. 21	
10		19 nov. 20		26	15 avr. 21	Vacances	
11		26 nov. 20			<b>22 avr. 21</b>	<b>RIEN</b>	
12	Décembre	3 déc. 20		27	29 avr. 21		
13		17 déc. 20		28	6 mai 21		
14	janvier	7 janv. 21		29	Mai	13 mai 21	
15		14 janv. 21		30		20 mai 21	
16		21 janv. 21		31		27 mai 21	
	vacances neige J et S	<b>28 janv. 21</b>	<b>ABSENT</b>	32	Juin	3 juin 21	
				33		10 juin 21	
				34		17 juin 21	
						24 juin 21	
				35	Juillet	1 juil. 20	



## Bulletin d'inscription - Marche nordique

### ADHÉRENT(E)S

Nom : ..... Prénom : .....

Nom : ..... Prénom : .....

N° de carte CAS : ..... Numéro de téléphone : .....

Mail : .....@.....

### EXTÉRIEUR(E)S

Nom : ..... Prénom : .....

Nom : ..... Prénom : .....

### NOMBRE DE PERSONNES

Adhérent(e)s CAS : ..... X 135 € = .....  
Réglable en une fois ou 3 x 45 €

Invité(e)s (sous réserve de places disponibles) : ..... X 180 € = .....  
Réglable en une fois ou 3 x 60 €

Total : .....