

ASPTT NICE

Marche Nordique

CIBLE : Tout public, niveau accessible à tous

ACTIVITES PROPOSEES : Marche nordique : accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

HORAIRES

Sorties les samedis matins.

- ❖ Echauffement : 15min
- ❖ Marche nordique : 1h30
- ❖ Etirements : 15 min

TARIFS

Adhésion à la saison : 70€
A la séance : 10€/sortie

STATUT DES ENCADRANTS

Alain BAUHARDT : formateur fédéral.

LIEU DE PRATIQUE

Dans les parcs départementaux des Alpes Maritimes : Parc de Vaugrenier, Etang de Fontmerle...

INFOS SUPPLEMENTAIRES

Matériel

- ❖ Chaussures de marche ou chaussures de sports maintenant la cheville
- ❖ Sac à dos léger
- ❖ Bouteille d'eau de 50cL + encas
- ❖ Bâtons mis à disposition par le club.

CAPACITES D'ACCUEIL

10 personnes maximum par sortie.
Réservation et confirmation par téléphone à Alain.

CONTACT

Alain Bauhardt

Tel: 06 15 53 56 08

Site : <http://nice.asptt.com/les-activites/marche-nordique/>

STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Permet de faire du sport dans la convivialité.