



MARCHE NORDIQUE

REPRISE LE 12 SEPT. mais inscription possible toute l'année

SEANCE
DECOUVERTE
GRATUITE

LA PASSION DU SPORT COTE NATURE ET DU BIEN-ETRE !!!

MARDI

de 18h30 à 20h00
(rythme modéré à intense)

VENDREDI

de 16h30 à 18h00
(rythme doux)

Discipline pratiquée

- Marche Nordique : marche active avec bâtons (sport d'endurance, remise et maintien en forme, mobilise toutes les parties du corps de manière douce et progressive)
- Séances conviviales sans esprit de compétition, pour débutants et confirmés
- Départ en groupe encadré par Lucas, éducateur sportif diplômé d'état (BPJEPS APT)
- Circuits aux alentours du club (lac Symphonie, Fort de Queuleu, parc du Pas du Loup, parc de la Seille, venelles...)

Horaires des séances (Hors Vacances scolaires et jours fériés)

MARDI de 18h30 à 20h00

(niveau intermédiaire à confirmé)

VENDREDI de 16h30 à 18h00

(niveau débutant / Seniors / Sport santé)

Tarifs saison 2023/2024 (du 12 septembre 2023 au 23 juin 2023)

Pass 1 séance/semaine : 140 €

Jour à définir à l'inscription

(comprenant Licence Premium FSASPTT: 23€ - Droit d'adhésion: 20€ - Cotisation Activité: 97€)

Lieu des départs

- Principalement au Complexe Sportif des Hauts Peupliers (ASPTT METZ)
- Occasionnellement RDV extérieur

Modalités

- Inscription possible toute l'année (tarif dégressif sur la partie Cotisation Activité)
- Certificat médical obligatoire / Prêt de bâtons possible pour les 1ères séances
- Paiement possible en plusieurs fois / mode de règlement : esp., CB, Ch.Vac., chèques
- Séance d'essai gratuite (prendre contact avec le coach)
- Passerelle possible avec la section Fitness, Badminton et autres...
- Encadrement par moniteur Brevet d'Etat, formé au Sport Santé
- *La séance du Vendredi rentre dans le dispositif Sport Santé (renseignements au Secrétariat)*

Contact : Lucas FRAGALE : lucasfragale@asptt.com ou metz@asptt.com