

NATURE

BIEN-ÊTRE

DISCIPLINE PRATIQUEE

- **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 un **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 SEANCES (hors Vacances scolaires et jours fériés)

MARDI : de **18h30 à 20h00** (niveau intermédiaire à confirmé)

JEUDI : de **10h30 à 12h00** (niveau débutant / **Seniors / Sport santé**)

LIEU DES DEPARTS

Complexe Sportif des Hauts Peupliers à l'ASPTT METZ
(occasionnellement RDV extérieur)

TARIFS SAISON 2025/2026 (du 09/09/2025 au 27/06/2026)

PASS 1 séance/semaine : 150 € (jour à définir à l'inscription)

Comprend :

Licence Premium FSASPTT: **26€**

Droit d'adhésion: **20€**

Cotisation Activité: **104€**

SEANCE
DECOUVERTE
GRATUITE

MODALITES

- 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 la coach)
- Passerelle possible avec la section Fitness, Badminton et autres...
- Encadrement par une monitrice Brevet d'Etat, formé au Sport Santé
- **Séance du jeudi rentre dans le cadre du dispositif Sport Santé**