

MNSS - MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTE - INSCRIPTION 2023-2024



Découvrez la Marche Nordique Sport Santé !

Originale de Finlande, la Marche Nordique est une activité physique de pleine nature, **recommandée par de nombreux médecins et kinésithérapeutes**. Rythmez vos pas, développez votre endurance, explorez les sentiers de notre belle région

Bienfaits Renforce les fonctions respiratoire et cardiaque, soulage le dos, fait travailler 80 % des muscles du corps. Reproduit le mouvement du skieur de fond, se pratique avec des bâtons spécifiques (prêt gratuit du matériel pour débiter).

Qualité Encadré par un animateur **référent MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTE** depuis 2013, autour du Val Lamartinien (Bourgogne Sud).

L'association **BASE - Bourgogne Action Sport Environnement** gère l'activité complète.

→ **5 séances par semaine** **Mardi** 14h **Mercredi Adapt Santé** 9h **Jeudi** 14h
Samedi 8h30 **Groupe 1** 10h30 **Groupe 2**

→ **Tarif 50€ par cycle pour 1 séance hebdo** (10 séances)

→ Paiement par chèque à l'ordre de BASE

→ **Pour 2 séances hebdo** 90 € par cycle (20 séances)

→ **Pour 3 séances hebdo** 120 € par cycle (30 séances)

→ **Assurance collective** prise en charge par l'association BASE

→ **Contact** 06 62 78 45 81 (via WhatsApp) jerome.guy71@orange.fr

Toutes les infos et le planning sur www.base-bourgogne.com



MNSS saison 2023-2024

Fiche à remplir et à remettre à l'animateur

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE:

ADRESSE :

TEL :

Email :

Avez-vous déjà pratiqué la Marche Nordique ?

OUI

-

NON

Cocher nombre de séances par semaine

1

2

3

Fournir 1 certificat médical de non contre indication à la pratique de la Marche Nordique
(UNIQUEMENT pour les nouveaux pratiquants)

DATE

SIGNATURE

