

## MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE - INSCRIPTION 2025-2026



### Découvrez la Marche Nordique Sport Santé !

Activité physique extérieure complète, **recommandée par les médecins et kinésithérapeutes.**

**Bienfaits** Renforce la fonction respiratoire et cardiaque, soulage le dos, fait travailler 80 % des muscles du corps, améliore l'aspect cognitif et cérébral....

**Professionnel** 2 animateurs diplômés, dont un **réfèrent spécifique MNSS**

**Qualité** Sport Santé depuis 2013, l'association **Bourgogne Action Sport Environnement** gère l'activité sur tout le Val Lamartinien en Bourgogne Sud.

**Séances multiples** Mardi **14h** Jeudi **9h** Samedi **8h30** Gr 1 et Gr 2 **10h30** Adapt Santé

**Adhésion annuelle BASE** 25€ (à faire à l'inscription)

**Tarif** Voir le document **fonctionnement et organisation** en annexe

**Mode paiement** Virement  Chèque

**Contact** +33 6 62 78 45 81 (via WhatsApp) jerome.guy71@orange.fr  
Infos et planning consulter [www.base-bourgogne.com](http://www.base-bourgogne.com)



## Marche Nordique Sport Santé - Inscription 2025-2026



**DATE INSCRIPTION :**

**NOM :**

**PRENOM :**

**DATE NAISSANCE:**

**ADRESSE :**

**TEL :**

**Email :**

**Pratiquant régulier**

**Nouveau pratiquant**

Fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique Marche Nordique

**Séances choisies** (cocher)

Mardi 14h

Jeudi 9h

Samedi 8h30 ELITE

8h30 CONFIRME

10h30  Adapt Santé

**Adhésion annuelle 25€**  virement  chèque (ordre **BASE**)

**Parrainage 1 personne (50€ offert au parrain)** Nom personne parrainée .....

**2 personnes (150€ offert au parrain)** .....

**Environnement - Pas de papier - Merci d'envoyer votre inscription par email**