

Initiation à la Marche Nordique

Ouvert à tout adhérent à la Fédération Sports pour Tous (SPT) dirigé par Isabelle Martinez

Diplômée en Yoga Chinois®
Certifiée

Sport Santé Bien-Etre (SSBE)
Activités Physiques et Sportives sur Prescription Médicale (APSPM)
Certifiée Marche Nordique par SPT



Ateliers organisés par



SAKURA

桜
武
道
塾

Marche Nordique

Objectif : Associer la pratique de la marche nordique aux exercices spécifiques de Qi Gong. Idéalement, le participant s'inscrit pour le cursus. L'initiation à la technique de la marche nordique sera dispensée lors des premières séances. Des exercices variés seront proposés, alternés avec des exercices d'échauffements, de renforcement musculaire d'étirements issus du Qi Gong
<https://www.sportspourtous.org/fr/nos-activites/pratiquer-pour/marche-nordique.html>

Ces ateliers sont ouverts à toute personne titulaire d'une licence Sports Pour Tous. (Possibilité d'adhérer)

Les lundis AM d'automne 2024 Horaires : 14 h – 16 h

**Calendrier susceptible d'être modifié
RDV à l'AAB à Beaufort**

Association Animation du Beaufortain
36 rue du Confluent – 73270 Beaufort

**Les bâtons spécifiques de marche nordiques sont prêtés
Maximum 10 personnes**

**Participation : 15 € / atelier
60 € pour 5 ateliers réservés d'avance**

+ 27 Euros (1^{ère} séance) pour la licence de la fédération « Sport pour Tous » pour les personnes non affiliées

Réservation Marche Nordique 2024

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Licence SPT N° :

Je souhaite participer aux ateliers suivants :

- lundi 9 septembre
- lundi 16 septembre
- lundi 23 septembre
- lundi 30 septembre
- lundi 7 octobre
- lundi 14 octobre

Possibilité de sorties supplémentaires pendant les vacances

*Pour des raisons d'organisation, le nombre de places étant limité, **merci de communiquer au plus tôt votre intention d'inscription par mail à sakurasavoie@gmail.com***



Santé
Equilibre
Harmonie



Tél : 06 80 44 54 51
sakurasavoie@gmail.com
www.ecolesakura.com