

Ateliers en extérieur Marche Nordique et RMA

Ouvert à tout adhérent à la
Fédération Sports pour Tous,
dirigé par : Sabine Lewkowicz

Diplômée en Yoga Chinois et de la FFEPM, de
la méthode de QiGong de Dct.Yayama...
Certifiée Marche Nordique par SPT
Coach en équilibre de vie, praticienne en
sophrologie



Ateliers organisés par



SAKURA

桜
武
芸
塾

2024 Ateliers en extérieur Marche Nordique et RMA

Objectif : Associer la pratique de la marche nordique aux exercices spécifiques de QiGong et renforcement musculaire d'Asie
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 ensuite, alternés avec des exercices de RMA, des échauffements et des étirements.
<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.

Samedis en 2024

De 9h00 à 10h30 sauf indications différentes

- 11 mai 2024 (séance de 2 heures)
- 18 mai 2024
- 01 juin 2024
- 15 juin 2024
- 13 juillet 2024

Calendrier susceptible d'être modifié
Les lieux seront définis pour chaque atelier. Le RDV sera donné sur le point de départ de l'activité.

Horaires à définir

Participation : 12 € / atelier
Minimum 6 personnes, maximum 10 personnes

Réservation 2024 Marche Nordique et RMA

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Licence SPT N° :

Tarif : **12.00 € / atelier env 1h30**

Je souhaite participer aux ateliers suivants :

- 11 mai 2024 (de 9h00 à 11h00)
- 18 mai 2024
- 01 juin 2024
- 15 juin 2024
- 13 juillet 2024

*Pour des raisons d'organisation, le nombre de places étant limité, **merci de communiquer au plus tôt votre intention d'inscription par mail à sabine.sakura74@orange.fr.***



Santé
Equilibre
Harmonie



Tél : 06 61 80 69 02

sabine.sakura74@orange.fr

www.ecolesakura.com