



Activité essentiellement pratiquée dans la plaine de Sallanches et autour de nos lacs, la marche nordique est une activité dynamique et conviviale basée sur le principe de propulsion.

Une séance de MN se décompose en 3 parties :

Échauffements 10 à 15 mn

Marche + exercices divers 1h30

Étirements 10 à 15 mn

Trois séances sont proposées chaque semaine, encadrées par l'un des 4 animateurs / animatrices MN :

Nadine, Michel, Monique et Cyril

le lundi, séance sportive

le mercredi : séance active.

le vendredi : séance plus cool, et réservée aux débutants.

Rdv : espace animation 8h45 pour un départ à 9h00

Les rdv peuvent évoluer selon les saisons, la météo, les lieux.

Une première séance découverte avec prêt de bâtons est possible.

LA MARCHÉ NORDIQUE

Matériel

Prévoir de bonnes chaussures de marche, basses, de préférence imperméables et cramponnantes.

Bâtons MN : privilégier un « mono brin » minimum 50% carbone pour plus de confort, avec gantelets amovibles (pas de dragonnes)

Vêtements confortable, coupe-vent.

Petit sac avec bouteille d'eau (INDISPENSABLE)
barres céréales, fruits secs ...

Nécessaire de soins (pansements..)

Inscriptions

Le jeudi à l'association « les Amis de Vouilloux »

Espace Animation de 19h à 20h

Certificat médical nécessaire lors de la première inscription

Fiche d'inscription à remplir pour adhésion à l'association
règlement global par chèque

Pour tous renseignements contacter les animateurs MN

Nadine, référente, au 06 19 04 06 24

Michel au 06 59 17 11 08

Monique au 06 86 35 29 02

Cyril au 07 80 03 92 25