

# ***Association MARCHÉ NORDIQUE “Les Bâtons Dorés”***

## ***Saison 2023/2024***

Nom / Prénom :

Date de naissance :

Mail :

Tél :

### SEANCES : MARCHÉ NORDIQUE et NORDIC YOGA

#### **Marche nordique - tous niveaux**

- Lundi 9h15 - 11h15
- Mardi 14h15 - 16h15
- Mercredi 9h15 - 11h15
- Mercredi 14h15 - 16h15
- Samedi 9h30 - 11h30
- Samedi 14h15 - 16h15 (possibilité alternance Nordic yoga)

#### **Marche nordique - Avancé**

- Lundi 14h15 - 16h15
- Jeudi 19h - 21h (dont niveau compétition)

#### **Nordic Yoga et alternance marche nordique**

- Lundi 9h15 - 11h15 (alternance)
- Samedi 14h15 - 16h15 (possibilité d'alternance marche nordique)

### TARIFS : (compris 5 euros pour l'association)

- 175 euros pour 32 séances : Marche nordique
- 215 euros pour 64 séances : Marche nordique
- 195 euros pour 32 séances : Nordic yoga (16) / Marche nordique (16)
- 210 euros pour 32 séances: Nordic yoga
- 215 euros pour 48 séances : Marche nordique (32) / Nordic yoga (16)

Pas de séances pendant les vacances scolaires. Les cotisations ne sont pas remboursées une fois réglées au cours de l'année. Merci de fournir un certificat médical d'aptitude à la marche nordique et à l'activité physique. Vous devez être équipé d'une paire de bâtons de marche nordique après la première séance d'essai. Vous devez être couvert par votre assurance responsabilité civile.

**Les COACHS : Didier et Karine Bec / tel : 06 60 13 08 70 et 06 11 52 63 22**

**Mail : didier-bec@orange.fr / asso-batons-dores@outlook.fr**

Retrouvez nous sur Facebook et Instagram **Marche Nordique association les bâtons dorés** ou sur notre site web : <https://marche-nordique-les-batons-dores>