

Venez pratiquer la MARCHÉ NORDIQUE

Dominique BEAUVAL, Bernard VISSOUD, Yannick CHAUMAZ, Sylvia FRAPPIER
Brevets d'état Accompagnateur en montagne, Instructeurs de Marche NORDIQUE proposent :

Différents types de forfaits adaptés à votre envie, chaque séance proposée dans un lieu différent propice à la pratique de la discipline et proche de Chambéry.

La séance est composée d'une séance d'échauffements spécifiques puis 1h15/1h30 de marche dynamique avec bâtons, variation des rythmes, des reliefs, exercices de renforcement musculaire. La séance se termine par 15 minutes d'étirements permettant un retour au calme adapté. **Activité accessible à toutes et tous.** Tenue de sport confortable conseillée, chaussures basses d'activité de pleine nature.

Préinscription sur agenda DODLE (voir règlement joint) afin de gérer le nombre de personnes susceptibles de venir à la séance. Chaque semaine, le jeudi au plus tard, la séance est confirmée par mail avec le lieu de rendez vous.

Dates	Samedi 7/1	Lundi 9/1	Samedi 14/1	Lundi 16/1	Samedi 21/1	lundi 23/1	Samedi 28/1
Lieux	Apremont	Bissy	Bissy	Curienne	Curienne	Montagnole	Montagnole
heure	9h30	13h30	9h30	13h30	9h30	13h30	9h30
encadrant	Bernard	Sylvia	Yannick	Bernard	Sylvia	Bernard	Yannick
Dates	Lundi 30/1	Samedi 4/2	Lundi 6/2	Samedi 11/2	Lundi 13/2	Samedi 18/2	Lundi 20/2
Lieux	Chapelle du mont du chat	Chapelle du mont du chat	Challe les eaux	Challe les eaux	Coise	Coise	Aix les bains Bois vidal
heure	13h30	9h30	13h30	9h30	13h30	9h30	13h30
encadrant	Sylvia	Yannick	Sylvia	Yannick	Bernard	Sylvia	Bernard
Dates	Samedi 25/2	Lundi 27/2	Samedi 3/3	lundi 5/3	Samedi 10/3	Lundi 12/3	Samedi 17/3
Lieux	Aix les bains Bois vidal	St jean de la porte	St Jean de la porte	Clarafond	Clarafond	pragondran	Pragondran
heure	9h30	13h30	9h30	13h30	9h30	13h30	9h30
encadrant	Yannick	Sylvia	Bernard	Sylvia	Yannick	Bernard	Bernard
Dates	Lundi 19/3	Samedi 24/3	Lundi 26/3				
Lieux	St jean de chevelu	St jean de chevelu	Apremont				
heure	13h30	9h30	13h30				
encadrant	Bernard	Yannick	Sylvia				

* nocturne

** 5€ remboursés sur l'achat du premier forfait

Tarifs des forfaits (forfait 6 séances valable pour deux personnes)					
Sans prêt de bâtons			Avec prêt de bâtons		
6 séances	3 séances	Séance seule	6 séances	3 séances	découverte
54 €	34 €	13 €	72 €	42 €	15 € **
Tarifs fidélité au-delà des trois premières séances					
47 €	29€	11 €	66 €	36 €	

Parlez en autour de vous, chaque parrainage donne droit à une séance gratuite, **qu'on se le dise...**

Lien DODLE : <http://www.doodle.com/rpu2vb2wd4i33td5>

Yannick 06 71 18 53 99

mail: yannick.chaumaz@lesaem.org

Sylvia 06 84 38 88 41

mail: sylvia.frappier@lesaem.org

Bernard 06 72 72 98 42

mail: bernard.vissoud@alpes-flaveurs.com

Dominique 06 15 78 65 98

mail: dominique.beauval@lesaem.org

Retrouvez notre programme sur notre site Internet: savoie-rando.fr