

MNSS - MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTÉ - INSCRIPTION 2021-2022



Découvrez la Marche Nordique Sport Santé !

Originaire de Finlande, la Marche Nordique est une activité physique de pleine nature, **recommandée par de nombreux médecins et kinésithérapeutes.**

Rythmez vos pas, développez votre endurance, explorez les sentiers de notre belle région

Bienfaits Renforce les fonctions respiratoire et cardiaque, soulage le dos, fait travailler 80 % des muscles du corps. Reproduit le mouvement du skieur de fond, et se pratique avec des bâtons spécifiques (prêt gratuit du matériel pour débiter).

Qualité Encadré par un animateur **réfèrent MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTÉ** depuis 2013, autour du Val Lamartinien et de ses environs.

L'association **BASE - Bourgogne Action Sport Environnement**- gère l'activité complète.

→ **4 séances hebdo: samedi 8h30 et 10h30 mardi 14h jeudi 14h**

TELECHARGER le planning (cycle 1 Sep.Oct.Nov.Déc 2021) sur le site **BASE**

1er RDV de rentrée Samedi 4 Septembre 2021 Milly Lamartine (place de la Mairie)

→ **Tarif par cycle (10 séances)** 50 € (chèque à l'ordre de BASE)

Assurance collective 7,50 € (UNIQUEMENT pour les nouveaux arrivants)

→ **Contacts** 06 62 78 45 81 jerome@base-bourgogne.com

Toutes les informations sur le site Internet www.base-bourgogne.com



MNSS saison 2021-2022 Fiche à remplir et à remettre à l'animateur

NOM :

PRENOM :

DATE NAISSANCE :

ADRESSE :

TEL:

Email :

Votre TAILLE en cm (pour définir la hauteur des bâtons)

Avez-vous déjà pratiqué la Marche Nordique ? OUI - NON

Merci de fournir 1 certificat médical de non contre indication à la pratique de la Marche Nordique (UNIQUEMENT pour les nouveaux arrivants ou si pb santé dans l'année)

DATE :

SIGNATURE :