MNSS - MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE - INSCRIPTION 2024-2025

Découvrez la Marche Nordique Sport Santé !

La Marche Nordique est une activité physique extérieure, **recommandée par de nombreux médecins et kinésithérapeutes.**

Les bienfaits Renforce les fonctions respiratoire et cardiaque, soulage le dos, fait travailler 80 % des muscles du corps. Se pratique avec des bâtons spécifiques (prêt gratuit du matériel pour débuter).
La qualité Encadré par des animateurs diplômés, dont un **référent spécifique MNSS**

L'association **BASE - Bourgogne Action Sport Environnement-** gère l'activité complète depuis 2013, en Bourgogne Sud.

Les séances hebdo Mardi 14h Jeudi 14h Samedi 8h30 et 10h30
Samedi 10h30 **Adapt Santé**

Les tarifs Adhésion annuelle **BASE** : 25€ (avec l'inscription)

Cotisation Une séance : 150€ (30 séances) - 3 cycles x 50€
Deux séances : 270€ (60 séances) - 3 cycles x 90€
Trois séances : 360€ (90 séances) - 3 cycles x 120€

Paiement Chèque ☐ (ordre BASE) Virement ☐ (RIB par email)

Contact 06 62 78 45 81 (via WhatsApp) jerome.guy71@orange.fr
Infos et planning sur ***www.base-bourgogne.com***

✂----------✂----------✂

Marche Nordique Sport Santé inscription 2024-2025

NOM : **PRENOM :** **DATE DE NAISSANCE:**

ADRESSE :

TEL : **Email :**

Pratique de la Marche Nordique Renouvellement ☐ Nouveau pratiquant ☐
Fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de la Marche Nordique

Vos séances (à cocher) Mardi 14h ☐ Jeudi 14h ☐ Samedi 8h30 ☐ 10h30 ☐

Adapt Santé Samedi 10h30 ☐

Joindre votre adhésion annuelle 25€ (chèque à l'ordre de BASE)

Parrainage (un cycle offert) Inscrivez le nom de la personne **ici** :

Date Signature