

MNSS - MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTÉ - INSCRIPTION 2022-2023



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.

→ **5 séances par semaine** mardi 14h jeudi 14h samedi 8h30 et 10h30

Nouveau samedi 9h ou 14h (ADAPT santé)

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 annuelle** 7,50 € (UNIQUEMENT pour les nouveaux arrivants)

→ **Contact** 06 62 78 45 81 jerome.guy71@orange.fr

Toutes les infos et le planning sur le site Internet www.base-bourgogne.com



MNSS saison 2022-2023 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

Fournir 1 certificat médical de non contre indication à la pratique de la Marche Nordique (UNIQUEMENT pour les nouveaux arrivants)

DATE

SIGNATURE