



MARCHE NORDIQUE SAISON 2023-2024

Fiche complémentaire

- ORGANISATION DU COVOITURAGE

Le rendez-vous : il est fixé à Cagnes au parking de la piscine entre 9h et 9h15

Lieux de marche : un planning des différents lieux sera fourni à chaque début de trimestre, un rappel est envoyé chaque semaine par Aurélie sur WhatsApp

- COTISATION

Annuelle : Elle est de 160€ pour les 36 séances de la saison pour les adhérents du club.
Elle est de 160€ + 27,80€ pour la licence pour les non adhérents.

Trimestrielle : 60 € par trimestre plus 27,80 € lors de la 1^{ère} inscription pour les non adhérents.

- CONTENU DES SEANCES

Les séances combineront marche nordique, nordic yoga¹ et marche active afin de varier les séances et de travailler plus particulièrement des aspects différents et complémentaires du sport santé : technique, endurance, respiration ...

¹ Le Nordic Yoga associe des phases de déplacement avec les bâtons à des phases à l'arrêt pour pratiquer des postures toujours à l'aide des bâtons.

La respiration est l'élément central du Nordic Yoga.