



La section culture-loisirs vous propose :
Une initiation marche nordique de loisirs



ASSOCIATION SPORTIVE
CULTURELLE ET D'ENTRAIDE
DU MORBIHAN

SIEGE SOCIAL : 1, Allée du
Gal le Troadec -B.P. 520 - 56019
VANNES Cedex
Téléphone : 02.56.63.72.38

à Larmor-Gwened à Vannes
Le samedi matin 16 novembre 2019

- **09h00** Rendez-vous à Larmor-Gwened à Vannes (Parking du stade ARCAL)

Intendance : prévoir de l'eau, ainsi qu'une tenue bien adaptée à la marche nordique

- **Présentation de la marche nordique**
- **Equipements**
- **Séance type**
- **Règles de sécurité**
- **Les avantages de la marche nordique**
- **Les contre-indications**

Puis initiation pratique de la marche - Séance de 2h à 2h30 environ y compris échauffements, marche et étirements.

***Pour tout renseignement concernant le circuit proposé
contacter Hervé LUCAS au 06 76 80 54 68**

Hervé est diplômé de marche nordique de loisirs, FFR et habilité pour encadrer 20 personnes)

BULLETIN D'INSCRIPTION

**Initiation et découverte de la marche nordique de loisirs
à retourner à la permanence ASCE le 02 novembre 2019 au plus tard**

Nom.....

Service.....

N° de tél personnel.....

Adresse.....

Adresse messagerie.....@.....

Nombre de participants..... Carte ASCE N°.....