



## 2ème 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 Saint-Avé (Parking du Dôme)

Le samedi matin 7 décembre 2019 à 9h00

La section culture-  
loisirs vous propose :

- **09h00** Rendez-vous à Saint-Avé (Parking du Dôme)

**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 le samedi 7 décembre 2019  
à retourner à la permanence ASCE le 29 novembre 2019 au plus tard**

---

Nom.....

Service.....

N° de tél personnel.....

Adresse.....

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

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