

Marche CALENDRIER 2010-2011

nordique

VENEZ APPRENDRE OU APPROFONDIR VOTRE TECHNIQUE ET VOTRE CONDITION PHYSIQUE AVEC VOTRE COACH NICOLAS, DIPLÔMÉ D'ETAT. AMBIANCE CONVIVIALE. CONVIENT À TOUT NIVEAU.

La marche nordique se développe en Ile-de-France. Cette marche avec bâtons spécifiques est idéale pour les personnes qui sont soucieuses de :

LEUR BEAUTE Perte de poids, tonification (bras, fesses, dos, cuisses, etc.)

LEUR SANTE Cœur, circulation, articulations

30% de chocs en moins que la marche !

40% d'énergie consommée de plus que la marche et autant qu'un footing !



CRÉNEAUX, LIEUX ET HORAIRES

2 heures de randonnée de 14h à 16h, les samedis suivants :

OUEST FRANCILIEN

25 SEPTEMBRE CERNAY-LA-VILLE | 02 OCTOBRE MARLY-LE-ROI | 20 NOVEMBRE GUYANCOURT
27 NOVEMBRE MEUDON | 22 JANVIER 2011 VERSAILLES | 12 FÉVRIER 2011 BRETEUIL
19 MARS 2011 CHEVREUSE | 29 AVRIL 2011 SAINT-CLOUD | 25-26 JUIN 2011 RANDOEIFFEL
(SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES JUSQU'À LA TOUR EIFFEL).

JUMEAUVILLE - FERME DU LOGIS

18 SEPTEMBRE | 16 OCTOBRE | 06 NOVEMBRE | 04 DÉCEMBRE | 15 JANVIER 2011
05 FÉVRIER 2011 | 12 MARS 2011 | 02 AVRIL 2011 | 14 MAI 2011 | 18 JUIN 2011

TARIFS

A LA RANDONNÉE : inscription au préalable et décompte/facturation en cas d'annulation moins de 48 heures avant la randonnée.

1 RANDONNÉE : 1 X 25 € | 5 RANDONNÉES : 5 X 20 € | 10 RANDONNÉES : 10 X 15 €

TENUE VESTIMENTAIRE CONSEILLÉE

CHAUSSURES : Evitez les chaussures montantes qui vont venir limiter l'amplitude de la cheville. Préférez les chaussures de running, voir de trail (course à pied en nature).

HABITS : Choisissez des vêtements souples et respirant. Un coupe-vent permet d'évacuer la transpiration, de garder la chaleur produite et de protéger du vent et de la petite pluie.



POUR TOUTES PRÉCISIONS

Nicolas au 06 60 71 39 96 - web@coachsports.fr