

## Planning 2018 / 2019

Chaque samedi de 14h à 15h

Début des cours : samedi 15 septembre 2018

Point de rendez-vous : espace vert de l'ALSM

Pas de cours pendant les vacances scolaires

**Indispensables** à la pratique de la marche nordique : Une tenue confortable, une serviette, de l'eau, le tout dans un sac à dos.

**des chaussures de randonnée et des bâtons adaptés à la pratique.**

Si vous avez des questions à propos de la section n'hésitez pas à nous envoyer un mail à :

[gymalsm27@gmail.com](mailto:gymalsm27@gmail.com)



La section AEROGYM met en place une nouvelle activité :

**LA MARCHE NORDIQUE**



N'hésitez pas à visiter régulièrement le site [www.alsm-evreux.net](http://www.alsm-evreux.net) pour les différentes actualités liées à l'ALSM et notamment pour connaître les dates du **Forum des associations** et de la **Journée Portes ouvertes**

**NOS PARTENAIRES :**



## **SAISON 2018 / 2019** **Section AEROGYM**

**MARCHE  
NORDIQUE**



4, rue Pierre de Ronsard –  
27000 EVREUX

Tél. : 02 32 33 24 25

E-mail section : [gymalsm27@gmail.com](mailto:gymalsm27@gmail.com)

Site web : [alsm-evreux.net](http://alsm-evreux.net)

## Bulletin d'Inscription

Nom/prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

@ \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

### Règlement adhésion :

1 chèque 20€ **OU**

Preuve d'adhésion à une autre section

### Tarif cours (1h / semaine) : 2 possibilités :

1 chèque 110€

5 chèques (5x22€)

Attestation employeur : OUI

NON

### **IMPORTANT :**

Aucune inscription ne sera prise en compte sans le règlement de l'adhésion à l'ALSM (ou la preuve du règlement si inscription à une autre section) et le règlement des cours. Le tarif est unique, ferme et définitif quelque soit le nombre de participation aux cours.

## Descriptif du cours

La Marche Nordique est une séance de marche sportive instrumentée, dont le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons : les bâtons de la Marche Nordique permettent de créer des points d'appuis pour le haut du corps et d'alléger les appuis des bras et du corps.

Grâce à ce dispositif, toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche ce qui permet un exercice physique complet et un entraînement cardio-vasculaire accru. La technique est relativement simple, la Marche Nordique peut être pratiquée par des publics très variés de par son accessibilité (jeune, séniors, débutants ou même sportifs aguerris).



## Sortie marche nordique

du 21 avril 2018

