

Vous avez, au choix, des cours de marche nordique et/ou de remise en forme avec des entraîneurs diplômés d'Etat et/ou de la Fédération Française d'Athlétisme.

A l'année : (septembre 2019 à début juillet 2020)

- 1 cours par semaine : 150€
- 2 cours ou plus par semaine : 180€
- Carte de 20 séances à utiliser sur toute la saison : 100€

Formules trimestrielles : valables 3 mois (12 semaines) de date à date

- 1 trimestre avec 1 séance par semaine : 80€
- 1 trimestre avec 2 séances ou + par semaine : 100€

HORAIRES D'ENTRAINEMENT :

➤ Marche nordique

Lundi 18h30 à 20h
Mardi 12h15 à 13h30,
Mercredi 18h30 à 20h,
Vendredi 10h à 11h30 puis 14h30 à 16h
Samedi 9h30 à 11h.
Les lieux de rendez-vous changent de vacances à vacances.

Merci de consulter régulièrement le site du club pour connaître les changements :

<http://ealouviers.athle.org>
Onglet Marche Nordique

➤ Remise en forme : le Jeudi de 17h30 à 18h30 au gymnase Maxime Marchand.

N'hésitez pas à contacter un entraîneur diplômé de marche nordique du club :

Isabelle Rocher : 06-62-29-25-75 ou
isabelle.rocher@athle.fr

Stéphanie Languerre : 06-21-90-44-62 pour le créneau du lundi



*sauf carte et formules trimestrielles

Isabelle,
Coach-Athlé-Santé,

vous accueille le jeudi de 17h30 à 18h30 au gymnase Maxime Marchand pour une séance de remise en forme en douceur et en toute convivialité.

Des cours de **Nordic'Fit**
sont proposés en alternance
avec la remise en forme
traditionnelle.

Venez tester votre équilibre et renforcer votre gainage
avec les ballons de gymnastique.



Venez raffermir
toute sécurité et retrouver un meilleur tonus grâce aux
élastiques et autres matériels.

Lors des jours de beau temps, des cours de Nordic'Fit peuvent être envisagés en extérieur. Ce sont des exercices de renforcement musculaire, de toutes les parties du corps, en endurance et avec des bâtons de marche nordique.

Mais aussi, venez passer un agréable moment.

Les deux premières séances de découverte sont gratuites.

N'hésitez pas à venir essayer.



Contact :

Isabelle Rocher

06-62-29-25-75

Isabelle.rocher@athle.fr



Vous avez, au choix, des cours de marche nordique et/ou de remise en forme avec des entraîneurs diplômés d'Etat et/ou de la Fédération Française d'Athlétisme.

A l'année : (septembre 2019 à début juillet 2020)

- 1 cours par semaine : 150€
- 2 cours ou plus par semaine : 180€
- Carte de 20 séances à utiliser sur toute la saison : 100€

Formules trimestrielles : valables 3 mois (12 semaines) de date à date

- 1 trimestre avec 1 séance par semaine : 80€
- 1 trimestre avec 2 séances ou + par semaine : 100€

HORAIRES D'ENTRAINEMENT :

➤ Marche nordique

Lundi 18h30 à 20h
Mardi 12h15 à 13h30,
Mercredi 18h30 à 20h,
Vendredi 10h à 11h30 puis 14h30 à 16h
Samedi 9h30 à 11h.
Les lieux de rendez-vous changent de vacances à vacances.

Merci de consulter régulièrement le site du club pour connaître les changements :

<http://ealouviers.athle.org>
Onglet Marche Nordique

- Remise en forme : le Jeudi de 17h30 à 18h30 au gymnase Maxime Marchand.

N'hésitez pas à contacter un entraîneur diplômé de marche nordique du club :

Isabelle Rocher : 06-62-29-25-75 ou
isabelle.rocher@athle.fr

Stéphanie Languerre : 06-21-90-44-62 pour le créneau du lundi



*sauf carte et formules trimestrielles



Isabelle,
Coach-Athlé-Santé,

vous accueille le jeudi de 17h30 à 18h30 au gymnase Maxime Marchand pour une séance de remise en forme en douceur et en toute convivialité.

Venez tester votre équilibre et renforcer votre gainage avec les ballons de gymnastique.



Des cours de **Nordic'Fit** sont proposés en alternance avec la remise en forme traditionnelle.

Venez raffermir votre corps en toute sécurité et retrouver un meilleur tonus grâce aux élastiques et autres matériels.

Lors des jours de beau temps, des cours de Nordic'Fit peuvent être envisagés en extérieur. Ce sont des exercices de renforcement musculaire, de toutes les parties du corps, en endurance et avec des bâtons de marche nordique.

Mais aussi, venez passer un agréable moment.

Les deux premières séances de découverte sont gratuites.

N'hésitez pas à venir essayer.



Contact :

Isabelle Rocher
06-62-29-25-75

Isabelle.rocher@athle.fr

