



Randonnée Pédestre Marche Nordique

La **Randonnée Pédestre** et la **Marche Nordique** sont des activités de loisir recommandées pour la santé. Elles sont praticables **partout et par tous**. Effectuées en **pleine nature**, elles procurent un sentiment de liberté. Elles permettent, non seulement, de s'entretenir physiquement, mais également de partager des moments de convivialité lorsqu'elles sont pratiquées en groupe. La **Marche Nordique** se pratique avec une paire de **bâtons spécifiques**.

Les Randonnées Pédestres ont lieu chaque mardi après-midi pour les « Randos douces » et chaque jeudi après-midi pour les « Randos classiques ». (Quelques sorties peuvent avoir lieu sur la journée)

Les séances de Marche Nordique ont lieu
le lundi de 14h à 16h (réservé aux confirmés)
le mercredi de 9h15 à 11h15
le samedi de 9h15 à 11h15

Un certificat médical est obligatoire pour toute première inscription
Les programmes des sorties sont disponibles sur le site internet de la
JSA Omnisports

Tarifs annuels : (Licence FFR incluse)

Suivant le nombre de sorties à la
semaine :

Randonnée Pédestre : 45€ ou 50€
Marche Nordique : de 70€ à 90€
Rando et M. Nordique : de 80€ à
105€

Tarifs famille : 10% de remise sur la
2ème adhésion et les suivantes

Conseils :

Marche Nordique : Des chaussures de marche à tige basse et une paire de bâtons spécifiques sont nécessaires à la pratique (prêt de bâtons pour les séances d'essai).

Randonnées Pédestre : Des chaussures de marche sont vivement conseillées.

Venir avec une tenue confortable adaptée à la pratique de ces deux activités et aux conditions météorologiques.