

Randonnée Pédestre Marche Nordique

La **Randonnée Pédestre** et la **Marche Nordique** sont des activités de loisir et de découverte. 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** est un sport d'endurance qui se pratique avec une paire de **bâtons spécifiques**.

La Randonnée Pédestre a lieu chaque jeudi après-midi (sauf exception)

Départ d'Allonnes à 13h30

Les séances de Marche Nordique ont lieu

le lundi de 14h à 16h (groupe sportif),

le mercredi de 9h15 à 11h15 (groupes sportif et détente)

le samedi de 9h15 à 11h15 (groupe détente)

Les programmes des sorties sont disponibles sur le site internet de la JSA Omnisports

Tarifs :

Randonnée Pédestre : 45 € pour l'année

Marche Nordique : 70 € pour l'année, *(prêt de bâtons pour les essais)*

Rando et M.Nordique : 80 € pour l'année.

Un certificat médical est obligatoire pour toute première inscription.

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

Conseils :

M.Nordique : Des chaussures de marche à tige basse et une paire de bâtons sont nécessaires à la pratique.

Randonnée : Des chaussures de marche sont vivement conseillées. L'utilisation de bâtons est autorisée.

Nous vous conseillons, pour ces deux activités, une tenue confortable adaptée à leur pratique et aux conditions météorologiques.

Contact : 06.80.50.35.76 - 02.43.21.23.84 - jsa.sectionmnrp@gmail.com

