

Planning 2024/2025

Chaque samedi de 14h00 à 15h30

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.**

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. Aucun
remboursement ne sera effectué
(cf. règlement intérieur).



Journée Portes Ouvertes :
1 septembre 2024
Forum des associations :
6 et 7 septembre 2024



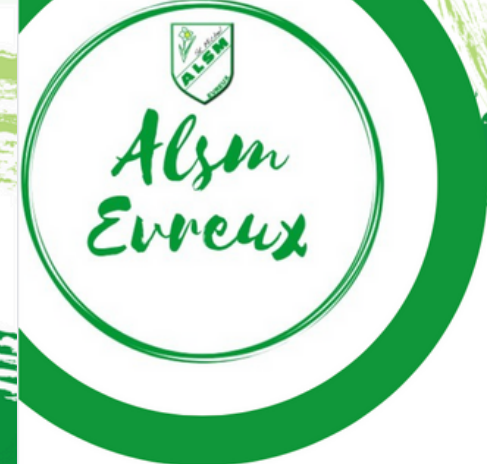
02 32 33 24 25



alsm@orange.fr



NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



SAISON 2024/2025 **AEROGYM** MARCHE NORDIQUE



4 Rue Pierre de Ronsard
27000 EVREUX



Contact :

02 32 33 24 25
gymalsm27@gmail.com

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse mail :

Téléphone :

Règlement adhésion :

Chèque à l'ordre de "ALSM"

1 chèque 21€ ☐

OU

Preuve adhésion à une autre section ☐

Tarif cours (1h30 / semaine)

2 possibilités :

Chèque à l'ordre de "ALSM"

1 chèque 110€ ☐

5 chèques (5x22€) ☐

Attestation employeur : oui ☐ non ☐

Lors des manifestations organisées par l'ALSM votre image et votre voix sont susceptibles d'être captées par tous moyens vidéos pour la promotion de l'activité pratiquée.

En cochant l'une des cases ci-dessous, nous serons informés de votre décision.

Droit à l'image : oui ☐ non ☐

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 par son accessibilité (jeunes, seniors, débutants ou même sportifs aguerris).



Sortie marche nordique

