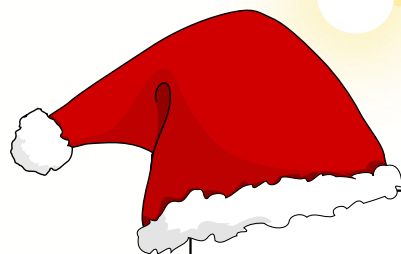


# CALENDRIER DECEMBRE MARCHE NORDIQUE

Semaine du 28/11 au 04/12/22



Pour participer votre inscription est obligatoire ! Merci

		MARDI 29/11			SAMEDI 03/12
<b>LA TRAINING</b>					<b>09h30-10h30</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H</li><li>• Niveau Facile - Intensité 1</li><li>• Lieu de RDV : St Brice à Arès</li></ul>
<b>LA TONIC</b>					<b>10h30-12h00</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H30</li><li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li><li>• Lieu de RDV : St Brice à Arès</li></ul>
<b>L'ENDURO/RANDO</b>					
<b>L'AFTER WORK</b>		<b>18h30-19h45</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H15</li><li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li><li>• Lieu de RDV : La Jetée d'Arès</li></ul>			

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment



# CALENDRIER DECEMBRE MARCHE NORDIQUE

Semaine Du 05/12 au 11/12/22

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

Pour participer votre inscription est obligatoire ! Merci

**LA  
TRAINING**

**LA TONIC**

**L'ENDURO/  
RANDO**

**L'AFTER  
WORK**

**MARDI 06/12**

**SAMEDI 10/12**

**09h30-10h30**

- Durée : 1H
- Niveau Facile - Intensité 1
- Lieu de RDV : St Brice à Arès

**10h30-12h00**

- Durée : 1H30
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : St Brice à Arès

**14h00-16h00**

- Durée : 2H00
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : Parking Ecole de Surf du Grand Crohot

**18h30-19h45**

- Durée : 1H15
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : Port du Betey côté plage



# CALENDRIER DECEMBRE MARCHE NORDIQUE

Semaine Du 12/12 au 18/12/22

Pour participer votre inscription est obligatoire ! Merci

**MARDI 13/12**

**SAMEDI 17/12**

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

**LA TRAINING**

**LA TONIC**

**L'ENDURO/  
RANDO**

**L'AFTER  
WORK**

**18h30-19h45**

- Durée : 1H15
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : Plage de l'Aérium à Arès

**ESCAPE GAME MN**

**& VIN CHAUD**  
10h00-12h00

- Durée : 1H30
- Niveau Moyen - Intensité 2
- Lieu de RDV : St Brice à Arès

Et je vous convie à partager le vin chaud de l'amitié pour clôturer l'année ensemble ! C'est moi qui régale !!!

## LA TRAINING

**APPRENDRE, S'ENTRAÎNER, SE PERFECTIONNER, S'AMUSER.**

La TRAINING est parfaite pour :

- Apprendre les bases de la marche nordique
- progresser et améliorer sa gestuelle.


L'entraînement collectif est porteur et productif pour progresser à tous les niveaux.

- **Quand ?** tous les samedis matin (9h30-10h30)
- **Où ?** Bassin de Baignade St Brice à Arès
- **Niveau de pratique** : Débutant
- **Intensité** : 1 (facile)
- **Difficulté** : aucune
- **Prérequis** : aucun
- **TARIF** : 10€ la séance - ou à la carte (6, 12 ou 20 séances)

## LA TONIC

**LA TONIC VOUS PERMET D'ALLIER :**

- Technique,
- Cardio training
- Renforcement musculaire

et tout ça en vous amusant.   
L'échauffement se fait en musique

Ensemble nous allons découvrir tous les potentiels de la marche nordique vue sous un angle à 360°.

- **Prérequis** : Réservée aux pratiquants-es réguliers-ères .
- **Quand ?** tous les samedis matin (10h30-12h00)
- **Où ?** Bassin de Baignade St Brice à Arès
- **Niveau de pratique** : Intermédiaire
- **Intensité** : 2 (Moyen)
- **Difficulté** : moyenne
- **TARIF** : 10€ la séance - ou à la carte (6, 12 ou 20 séances)

## L'ENDURO/ RANDO

**ENVIE D'UN BON BOL D'AIR EN MODE SPORT ET DECOUVERTE ?**

**Objectifs** : Je vous propose une session marche nordique Enduro/Rando qui mixe à la fois le côté sportif de la marche nordique et la découverte du Bassin d'Arcachon. Une belle manière de pratiquer autrement la marche nordique.

- **Prérequis** : Réservée aux pratiquants-es réguliers-ères .
- **Quand ?** 1 fois par Mois de 14h à 16h00
- **Où ?** ça dépend le lieu change à chaque fois
- **Niveau de pratique** : Intermédiaire
- **Intensité** : 2 (Moyen)
- **Difficulté** : moyenne
- **TARIF** : 10€ la séance - ou à la carte (6, 12 ou 20 séances)

## L'AFTER WORK

**DU SPORT APRÈS VOTRE JOURNÉE DE TRAVAIL POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ !**

**Objectifs** : Une séance d'entraînement complète pour se ressourcer après le travail et faire le plein de vitalité !

Je vous propose un cocktail d'exercices ludiques et explosifs pour améliorer votre technique MN vous tonifier et vous amuser.

- **Prérequis** : Réservée aux pratiquants-es réguliers-ères .
- **Quand ?** tous les mercredis soir 18h30-19h45
- **Où ?** Bassin de Baignade St Brice à Arès
- **Niveau de pratique** : Intermédiaire
- **Intensité** : 2 (Moyen)
- **Difficulté** : moyenne
- **TARIF** : 10€ la séance - ou à la carte (6, 12 ou 20 séances)



# LES TARIFS ET FORMULES DE PAIEMENT

Retrouvez toutes ces informations sur [www.marche-nordique-andco.com](http://www.marche-nordique-andco.com)

## A L'UNITÉ 10 €

- Compatible pour toutes les sessions marche nordique
1. La Training
  2. La Tonic
  3. L'Enduro/Rando
  4. L'After-work
- **Valable 1 mois** à compter de la date d'achat.

## CARTE 6 SÉANCES 52 €

- Compatible pour toutes les sessions marche nordique
1. La Training
  2. La Tonic
  3. L'Enduro/Rando
  4. L'After-work
- **Valable 1 an** à compter de la date d'achat - Les séances restantes non utilisées seront perdues donc non reportables

## CARTE 12 SÉANCES 74 €

- Compatible pour toutes les sessions marche nordique
1. La Training
  2. La Tonic
  3. L'Enduro/Rando
  4. L'After-work
- **Valable 1 an** à compter de la date d'achat - Les séances restantes non utilisées seront perdues donc non reportables

## CARTE 20 SÉANCES 140 €

- Compatible pour toutes les sessions marche nordique
1. La Training
  2. La Tonic
  3. L'Enduro/Rando
  4. L'After-work
- **Valable 1 an** à compter de la date d'achat - Les séances restantes non utilisées seront perdues donc non reportables

## MODALITÉS DE PAIEMENT

Le paiement pourra se faire soit sur place ou directement en ligne via l'application FIT BY WIX (à télécharger sur votre smartphone) - Par carte bancaire, espèces ou chèque