

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

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**

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 !!!

18h30-19h45

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

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

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