

CALENDRIER MARS 2023

Semaine 1 : du 28/02 au 04/03

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 28/02			SAMEDI 04/03
LA DÉBUTANTE					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 : Plan d'eau de St Brice à Arès			



		MARDI 07/03			SAMEDI 11/03
LA DÉBUTANTE					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					14h00-16h00 <ul style="list-style-type: none">• Durée : 1H30• Niveau Moyen - Intensité 2• Lieu de RDV : Jane de Boy à Claouey
L'AFTER WORK		18h30-19h45 <ul style="list-style-type: none">• Durée : 1H15• Niveau Moyen - Intensité 2• Lieu de RDV : Parking Eglise St Eloi à Andernos les Bains			

		MARDI 14/03			SAMEDI 18/03
LA DÉBUTANTE					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 : Port du Betey à Andernos les Bains			

CALENDRIER MARS 2023

Semaine 4 : du 20/03 au 26/03/23

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 21/03			SAMEDI 25/03
LA DÉBUTANTE					09h30-10h30 • Durée : 1H • Niveau Facile - Intensité 1 • Lieu de RDV : St Brice à Arès
LA TONIC					10h30-12h00 • Durée : 1H30 • Niveau Moyen - Intensité 2 • Lieu de RDV : St Brice à Arès
L'ENDURO/ RANDO					
L'AFTER WORK		18h30-19h45 • Durée : 1H15 • Niveau Moyen - Intensité 2 • Lieu de RDV : Plan d'eau de St Brice à Arès			



		MARDI 28/02			SAMEDI 01/04
LA DÉBUTANTE					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					SAMEDI 08/04 L'ENDURO/RANDO 14H00-16H00 <ul style="list-style-type: none">• Durée : 2H00• Niveau Moyen - Intensité 2-3• Lieu de RDV : aire de pique nique Bayle Nord route du truc vert
L'AFTER WORK		18h30-19h45 <ul style="list-style-type: none">• Durée : 1H15• Niveau Moyen - Intensité 2• Lieu de RDV : Jetée d'Arès			

LA DEBUTANTE

APPRENDRE, S'INITIER, SE PERFECTIONNER, ET S'AMUSER.

La DEBUTANTE est parfaite pour :

- S'initier à la marche nordique
- Apprendre le geste technique
- Se perfectionner pour acquérir les bases de la marche nordique

La marche nordique s'apprend et en acquérir les bases est fondamental pour en comprendre le but et le sens.

- **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 Débutante
 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 Débutante
 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 Débutante
 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 Débutante
 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**