



# CALENDRIER SEPTEMBRE MARCHÉ NORDIQUE

Semaine Du 05/09/ au 11/09/22

Inscription obligatoire

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 06/09			SAMEDI 10/09
LA TRAINING					<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>
LA TONIC					<b>10h30-12h00</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>
L'ENDURO/ RANDO					
L'AFTER WORK		Reprise le mardi 13 septembre dès 18h30			



# CALENDRIER SEPTEMBRE MARCHÉ NORDIQUE

Inscription obligatoire

Semaine Du 12/09/ au 18/09/22

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 13/09			SAMEDI 17/09
LA TRAINING					<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>
LA TONIC					<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>
L'ENDURO/ RANDO					
L'AFTER WORK		<b>18h30-19h45</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : 1H15</li><li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li><li>• Lieu de RDV : AIRE CAMPING CARS ANDERNOS</li></ul>			



# CALENDRIER SEPTEMBRE MARCHÉ NORDIQUE

Inscription obligatoire

Semaine Du 19/09/ au 25/09/22

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 20/09			SAMEDI 24/09
<b>LA TRAINING</b>					PAS DE SESSION
<b>LA TONIC</b>					PAS DE SESSION
<b>L'ENDURO/ RANDO</b>					
<b>L'AFTER WORK</b>		18h30-19h45 • Durée : 1H15 • Niveau Moyen - Intensité 2 • Lieu de RDV : Parking Plage de l'aérium à Arès			



# CALENDRIER SEPTEMBRE MARCHÉ NORDIQUE

Inscription obligatoire

Semaine Du 26/09/ au 01/10/22

Calendrier non contractuel - peut-être modifié à tout moment

		MARDI 27/09			SAMEDI 01/10
<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>14h00-16h00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée : 2H00</li> <li>• Niveau Moyen - Intensité 2</li> <li>• Lieu de RDV : Plage de la Truquette à Petit Piquey</li> </ul>
<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 : St Brice à Arès</li> </ul>			

## 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 (9h30-10h30)
- **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 ?** tous les samedis matin (9h30-10h30)
- **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'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 samedis matin (9h30-10h30)
- **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