



Marche Nordique à Fleurieu sur Saône



L'ALF vous propose
un stage de Marche Nordique
le Samedi 13 mai de 9 h 30 à 11 h 30

Venez découvrir ce nouveau sport santé venu de Finlande, permettant de se détendre et ayant un effet bénéfique sur la condition physique.

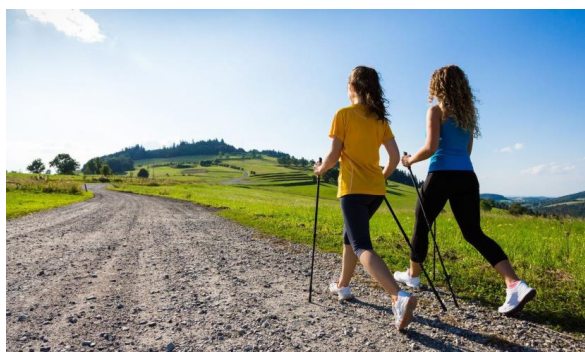
Activité sportive de pleine nature, d'endurance, accessible à tous, elle se pratique de façon ludique et/ou intensive, avec des bâtons spécifiques.

Sur les chemins de Fleurieu, Christine LALICE, professeure de marche nordique, propose un programme complet avec échauffement, 2 x 45 minutes de marche puis des étirements pour terminer. Les bâtons seront fournis.

Le départ aura lieu devant l'église de Fleurieu à 9h30.

Le nombre de places est limité à 15 personnes, réservez vite. Le tarif est de 10€/personne
Merci d'indiquer votre taille pour faciliter le réglage des bâtons.

La date limite d'inscription est le mercredi 10 Mai



Bulletin d'Inscription Marche Nordique du 13 Mai

NOM Prénom.....

Nombre d'inscription : x 10 € =

Règlement à l'inscription

A retourner à l'ALF, Mairie, 33 Grande rue, Fleurieu sur Saône.