# MARCHE NORDIQUE

Thib form'

**Encadré par Thibault Menetrot, éducateur médico-sportif**

## Marche Nordique

### Dates et lieu des séances :

Les séances auront lieu en forêt de Rougeau et en forêt de Sénart. Les séances auront lieu de 9h00 à 11h00 les dimanches :

| | | | |
|---|---|---|---|
| 20 septembre 2015 | 15 novembre 2015 | 22 novembre 2015 | 6 décembre 2015 |
| 13 décembre 2015 | 17 janvier 2016 | 14 février 2016 | 13 mars 2016 |
| 10 avril 2016 | 22 mai 2016 | 19 juin 2016 | |

### Organisation des séances :

- Rendez vous 9h00.
- 9h00-9h15 : échauffement articulaire.
- 9h15-10h45 : marche par groupe de niveau. Pas d'objectif de performances.
- 10h45-11h00 : étirement, assouplissement.

### Pourquoi la marche nordique ?

- La marche nordique se pratique avec des bâtons permettant un soutient. Ceci permet **un travail postural**.
- L'utilisation de bâtons permet une répartition de la charge et donc **diminuer les efforts et les douleurs.**
- L'utilisation de bâtons permet un travail musculaire du haut du corps (épaules, bras). Ceci permet **d'augmenter la dépense énergétique.**

### Tarif :

| | Sans prêt de bâton | Avec prêt de bâton | Prix de revient de la séance sans prêt bâton | Prix de revient de la séance avec prêt bâton |
|---|---|---|---|---|
| **8 séances** | **80€** | **110€** | **10€** | **13.75€** |
| **4 séances** | **50€** | **70€** | **12.50€** | **17.50€** |
| **Tarif à la séance** | | **15€ sans bâtons / 18€ avec bâtons.** | | |

### En plus de la séance, ce tarif comprend :

- L'encadrement par des professionnels diplômés.
- L'assurance en responsabilité civile pour l'activité.

**Inscription auprès de Menetrot Thibault :**
Mail : menetrot@orange.fr- ✆ 06.45.04.82.17